「足の指」まっすぐ健康法

ツラかった
体の不調が
みるみる消える
イラスト図解版

フットケア・アドバイザー
松藤文男
みらいクリニック院長
今井一彰

河出書房新社

CamScannerでスキャン

現代人のゆがんだ足の指が、体を壊す／まえがき

丈夫な建物にはしっかりした土台があるように、健康な人体には健全な土台が必要だ。「人体の土台」とは、大地にふれる足。ここがゆがめば、全体の骨組みがゆがみ、筋肉や内臓もゆがむ。血液や神経などの通りも悪くなる。この結果、さまざまな体の不調が生じるのは当然のこと。

ところが、多くの人はこれまで、その極めて重要な「健康の根本」を無視してきたのではないだろうか。

私（松藤）は、月星化成（現、株式会社ムーンスター）、ニューバランスジャパンというシューズメーカーに長年勤務し、その間、プロスポーツ選手をはじめとする一万人以上の足を見てきた。いまでは足元を見れば何でもわかる、自称「靴オタク」「足オタク」である。

私は長年、よいシューズとは何か、よい履物（はきもの）とは何かを考え続けるうちに、足と全身の関係に目覚めてしまった。足元からの健康を意識するようになると、従来の「健康シューズ」や「コンフォートシューズ」と呼ばれるものが、けっして足と体にとって健康的でも快適（コンフォータブル）でもないことがわかってきた。

CamScannerでスキャン

だが、あまりにも多くの人が、そうした知識を持たず、まちがった履物で足の指をいじめて体を壊している。

そこで、この本では、何が足の指をゆがめ、どうすれば治るのかを、やさしく説いていく。読者のみなさんが、健康を維持するうえで、ふだん気にもとめない小さな「足の指」がいかに大切かを理解し、体の土台をメンテナンスすれば、さまざまな不調が消え、心身ともに充実した毎日が送れるにちがいない。

また、正しいフットケアを行い足の指を伸ばすと、体が安定するため運動能力がアップするし、背筋も伸びるのでプロポーションの観点からも体によい。

要は、健康も、たくましさも美しさも、すべては足元からなのである。足の指を伸ばして大地を踏みしめるところから、いっしょにはじめてみようではないか。

なお、本書は二人の専門家による共同作業であるが、フットケアに関する記述が多いことから、結果的に私・松藤が中心となって書き下ろすことになった。だが、足指伸ばしの治療効果をはじめ、医学的な内容については、今井医師に多大なる尽力をいただき、責任を分担してもらったことを申し添えておきたい。

松藤文男

1章 あなたの「足の指」、本当に大丈夫？

足指のゆがみが体を壊す

体を支える足は生活と人生の土台　10
まだまだ未熟な日本の靴文化　11
靴は健康に大きな影響を及ぼす　12
「アシ」の全体像を確認してみよう　14
あなたの指はエジプト型か？ギリシャ型か？　16
足の幅や高さも人それぞれ違う　18
足にとって重要な「三つのアーチ」とは？　19
床に置かれた物を、足指で持ち上げられますか？　23
足指の変形、「浮き指」「寝指」「屈み指」とは？　24
足の健康度を知る「簡単テスト」　26
親指のゆがみがわかる「ペーパーテスト」　27
女性の多くが悩む「外反母趾」と「開帳足」　29
見落とされがちな「屈み指」と「内反小趾」　32
足の指のトラブルが生む「タコ」と「ウオノメ」　33
足をさわれば全身のトラブルがわかる　34

足指の「爪もみ」で病気が改善する 36
ひざ痛・腰痛は足指と足が招く 38
ブカブカ靴の子供とハイヒール女性の悲劇 39

2章 体にやさしいウォーキング法 間違った「歩き方」が全身をゆがめてしまう

足の骨は、全身の骨の4分の1を占める 42
あなたの誤った歩行が足を壊す 44
足とひざ、腰を結ぶ骨格のひみつ 45
正しい歩き方、できていますか? 49
重心をかかとにかけて歩いてはいけない 50
リハビリには二本組みのストックがいい 52
ウォーキング・ポールで正しく歩く 53
正しい歩行のヒントは後ろ歩きに 55

3章 靴や足から病気を探る 誰でも簡単にできる「足の健康度」チェック!

靴のはね方で歩きグセがわかる 58

CamScannerでスキャン

靴のしわと、かかとの減り方で歩きグセがわかる 60
ひも靴の「舌」の部分に足のクセがうつる 61
ひざから下の脚の角度で骨格のゆがみを見る 64
ひざの故障をアキレス腱で調べる 66
ひざと腰の負担を知る方法 67
正しい足作りには「靴下」がキーポイント 69
「新・五本指靴下」とは？ 70
「アームテスト」で重心の安定を確認する 71
足の指が伸びた状態を簡単に体験する方法 75
O脚とX脚も矯正される 76
履くこと自体が足指のケアになる 78
足元が安定するとゴルフも上達する 79

4章

プロが教える正しい靴の選び方

いま履いている「拷問靴」はおやめなさい！

靴を新調する前に、履き古した靴を点検 82
正しい靴の選び方とは？ 83
ひもで締める靴の勧め 86
靴べらを使わずに履けるような靴はよくない 88
間違いだらけの「コンフォートシューズ」選び 89

CamScannerでスキャン

看護師に腰痛が多い意外な理由 91
介護シューズは「ゴカイ」シューズ 92
子供の上履きは不自然な歩行を強いる 93
子供の靴を選ぶときの注意点とは？ 94
靴のお下がりで歩きグセもうつる 96
お年寄りにもお下がりの悲劇が… 97
子供の足をいじめるスポーツ環境 98
アスリートの足はお手本にならない 99

5章

痛んだ足と足指はこうして「元気」にする

ムリなくできるフットケア

「靴下にスリッパ」は足をいじめている 102
家庭にスリッパは本当に必要か考える 103
ハイヒールとの上手な付き合い方とは？ 106
日頃のケアに「足指ストレッチ」 107
足を温めること自体がよい 110
ムリなく足のストレッチができる健康器具 111
今井医師考案の「亀さん体操」 113
ストックを使ったストレッチ 116
足の五つのツボを覚えておこう 119

CamScannerでスキャン

内臓も気力も、全身回復の足のツボ 120
痛いほど効く！ アキレス腱ばさみ 123
簡単な爪の診断法とは？ 124
爪の正しい手入れの仕方とは？ 125
体の末端を伸ばすことが健康につながる 128

6章 症状が改善した驚きの「実例」報告

五本指靴下で病気に克つ

薬を出さずに靴下で病気を治す 132
靴下を替えたら握力と柔軟性が増した 133
重心が安定し、血行がよくなった 136
O脚、腰痛だけでなく潰瘍性大腸炎までもよくなった 139
杖に頼っていた男性が、すたすたと歩き出した 141
ボク力持ちになったよ！ 143
障害をもつ方も、靴と靴下に注目 145
パラリンピックロンドン大会で金メダル！ 146
一通の手紙 148

1章

あなたの「足の指」、本当に大丈夫？

足指のゆがみが体を壊す

CamScannerでスキャン

体を支える足は生活と人生の土台

私たちは、あまりにもふだん、足を意識していないのではないだろうか。
「私、脚線美が自慢よ」というあなた、その長い「脚」ではない。くるぶしからつま先までの「足」のことだ。

日本では、しばしば脳ブームが起こるが、一種の華やかさがある脳に比べ、足はそれほど目立たない器官だ。

しかし、人間の体は、つま先から頭のてっぺんまで一つにつながっている。全身が組織的に機能的に組み立てられている。連動し、一体となって体と心を支えているのだ。

その土台が足である。

「縁の下の力持ち」という言葉があるが、体にとって、足とはまさしくそういう存在に思える。いつも靴の中に押し込まれ、目立たないところで全身の重みを一手に、いや一足に引き受けている。

人は生まれて、ハイハイから立ち上がり、足で立って、歩きはじめる。そして歩き続ける。それは生きるということでもある。

CamScannerでスキャン

足は体の土台であり、生活の基盤である。土台がしっかりしていなければ建物が建てられないように、体も生活も土台である足に支えられている。

その足を病めば、歩みが止まる。心身も病む。体の土台である足は、すなわち人生の土台でもある。つまり健康の基礎である。

考えてみてほしい。世の中で、これだけ健康に関心が集まりながら、足については無関心、無頓着という人が案外多いのではないだろうか。

まだまだ未熟な日本の靴文化

ヒトとして地上に立ったとき、私たちの祖先は裸足（はだし）だった。やがて人間として文化を持ち、履物を「足」にするようになった。

日本では、草鞋（わらじ）や草履（ぞうり）、下駄（げた）というように、鼻緒（はなお）の付いた履物になった。そして現在は、靴と靴下で暮らしている。

とはいえ、日本の靴文化が未熟なことは否定できない。

靴と靴下が日本人に知られるようになったのは、江戸時代の末ごろからだが、昭和初期までは、靴といえば軍隊や高級官吏（かんり）、資産家など、ごく一部の特権階級の人が履くものだった。

その靴が、庶民の履物として浸透していったのは、戦後の復興と高度経済成長の中でのことだった。

サラリーマンには黒い革靴が定番となり、オフィスレディーにも、ややかかとの高いシューズが広まり、制服の一部のようになっていく。農村や漁村でも、作業用の靴は日常生活に欠かせないものとなっていったのだ。

そしていま、私たちに「靴のない生活」が考えられるだろうか？

たぶん現代の日本人の大半は、一日の半分ぐらいは靴（と靴下）を履いている、と言えるだろう。

それればかりか、靴はいまやファッションの一部となり、毎年の流行に合わせた女性の靴が街を彩り、靴はおしゃれの要になっている。

かくして靴は、戦前のステイタスシンボルから、戦後は生活必需品となり、現在ではファッションの重要なポイントとして注目を集めるようになっている。

靴は健康に大きな影響を及ぼす

その一方で、窮屈なハイヒールやまちがった履物で、日本人の足は悲鳴を上げている。

女性のファッションの一部として欠かせないハイヒールが、外反母趾の原因になっていることは世の中で広く認識されている。

しかし、ハイヒールだけが問題なわけではない。巷にダメな靴が氾濫し、外反母趾の寸前まで足の指を痛めつけ、ウオノメや水虫をできやすくし、O脚やX脚などの原因になっていることを、しっかり認識している人がどれだけいるだろうか。

合わない靴は、ひざ痛や腰痛の原因になっていることもある。さらには靴のもたらす骨格のゆがみが内臓に負担をかけていることもある。しかし、そういうことは、ほとんど指摘されることすらない状況だ。

あらためて思う。日本の靴文化は、まだまだ未熟な段階にあると言わざるをえない。それは、靴が足と体に及ぼす影響を、まったくと言っていいほど無視している点にある。それを、私は正していきたいと思っている。

足は全身を支える土台である。土台がしっかりしていなければ建物は倒壊する。考えてみれば、足は、その小さな面積で五〇キロ、一〇〇キロの体重を支えているのである。

さらに足は、全身の末端であるがゆえに、「第二の心臓」とも呼ばれるように、血液やリンパ液を循環させるポンプとしての重要な機能を持たされている。

もう一度言おう。健康の基礎は、足にあるのだ。

CamScannerでスキャン

「アシ」の全体像を確認してみよう

健康の土台である足をチェックしてみよう。だが、その前に確認しておこう。ふだん私たちが使っている「アシ」という言葉は、少々あいまいである。

アシには「足」「脚」という二通りの字があるが、どちらの字を書いても下肢全体を意味していたりする。「健脚」などという場合はわかりやすいが、「健康な足」となると、どこまでを指しているのか、字面だけではわからない。

この本では、「足」とはくるぶしからつま先まで、と定義しておく。「脚」は太ももから下の大腿と下腿。上脚・下脚とも言う。

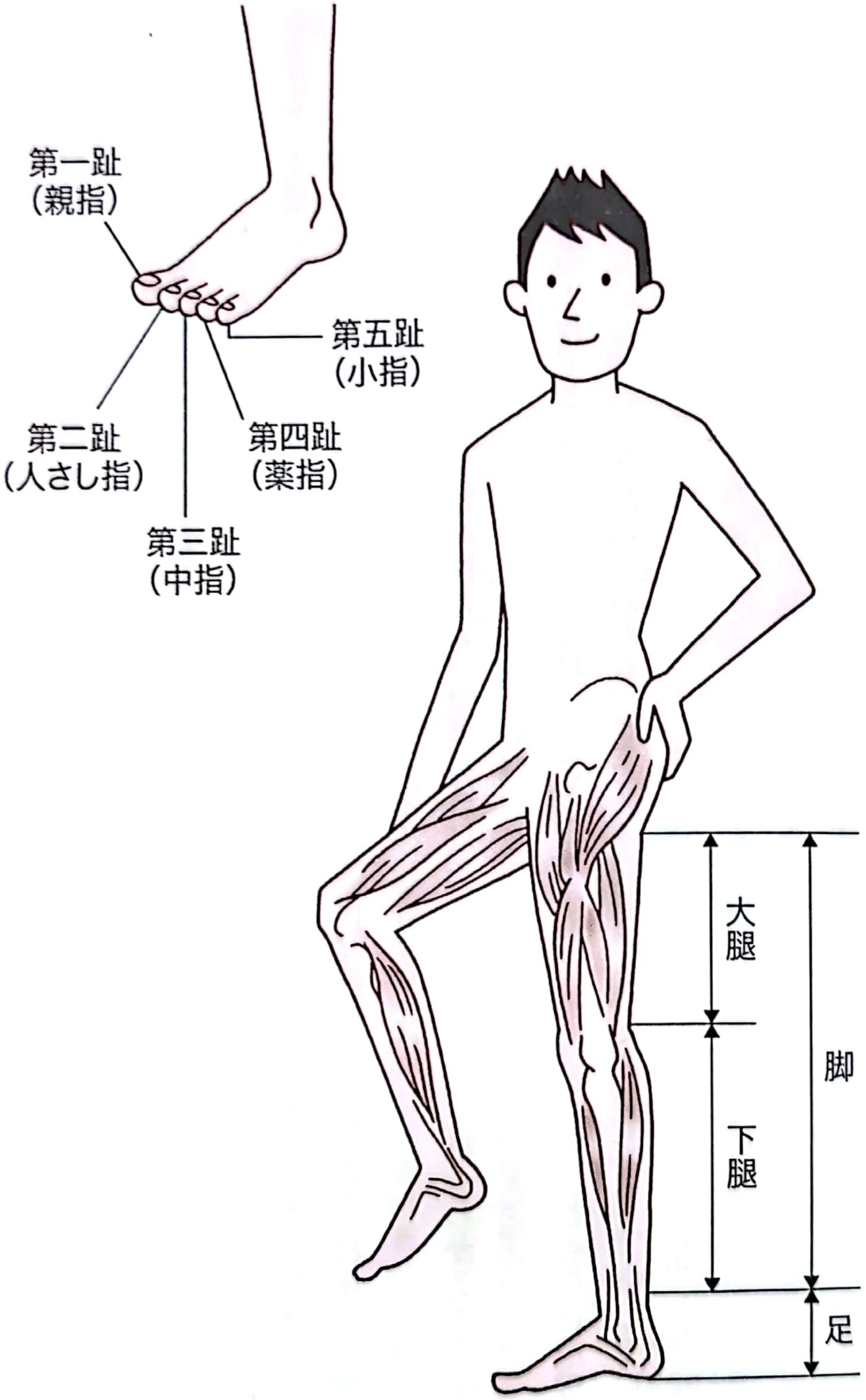
ちなみに、この足と脚を合わせた全体を「下肢」と呼ぶ。それに対して「上肢」といえば腕のことになる。

なお足の指は、正式には、親指から順番に「第一趾」「第二趾」「第三趾」「第四趾」「第五趾」というように呼ぶが、われわれは耳慣れた「親指」「人さし指」「中指」「薬指」「小指」という言葉を使うことにする。

とりあえず、足と脚＝下肢の全体像を左ページの図で確認してほしい。

CamScannerでスキャン

「アシ」の全体像



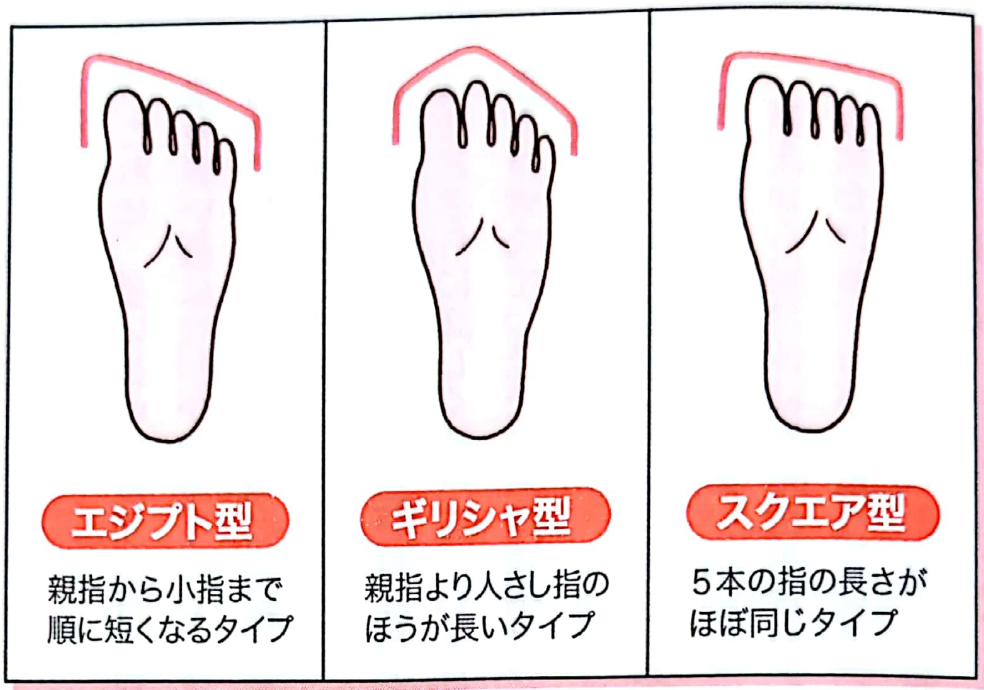
CamScannerでスキャン

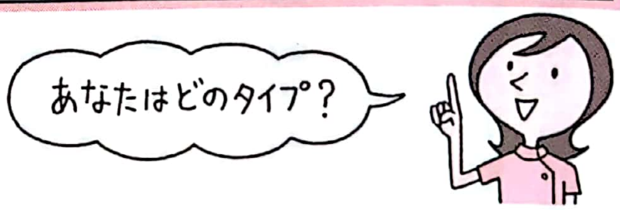
あなたの指はエジプト型か？ギリシャ型か？

あなたは、自分の足をじっくりと見たことがあるだろうか？
足の形は人それぞれで異なり、指の形も人によって驚くほどちがっている。
しかし、大勢いる人の足だけを見て、その中から自分の家族の足を、あるいは恋人の足を見分けられる人は、どれほどいるだろうか？　写真だったら、自分の足さえ見分けられない人がほとんどだろう。足に、日頃から関心を抱いている人は少ないからだ。
私は、二万人以上の足を見てきた経験から、足を見ればその人の病気も性格もわかるようになった。
これから、健康の土台である足をじっくり見ていこう。まずはその要として、われわれがもっとも重視している足の指のことから。読者も、靴と靴下を脱いで自分の足をよく観察していただきたい。
足の指全体の並びの形から見てみよう。これは、大きく三つに分類されている。
五本の指のうち、親指（第一趾）がいちばん長く、人さし指（第二趾）から中指（第三趾）、薬指（第四趾）、小指（第五趾）、と順に短くなっていくタイプの足は「エジプト型」と呼ばれ

CamScannerでスキャン

3つの足型のタイプとは?





ている。

親指よりも人さし指のほうが長いのは「ギリシャ型」という。

五本の指の長さがほぼ同じというタイプもある。これは「スクエア型」である。

こうした分類がされたのは、アラブ人、あるいはヨーロッパ人に特徴的な足型だから、というわけではない。

古代エジプト人体彫刻の足は親指が長かった。ギリシャの彫刻は、足の人さし指が長かった。単にそれだけの理由で、便宜的(べんぎ)に付けられた名前であるらしい。

日本人の足は、エジプト型とギリシャ型がほぼ半々だといわれている。膨大(ぼうだい)な数の足を見てきた経験から言うと、エジプト型が、やや多いように思う。

CamScannerでスキャン

ところで、エジプト型には鼻の悪い（弱い）人が多く、ギリシャ型には目の悪い（疲れる）人が多い。

これは、長い指のほうが歩行や運動のときに、靴の内部でより強く圧力がかかるからだ。つまり長い指に負担がかかるので、体の中でその指とつながりの深いところに影響が出るのである。親指と鼻、人さし指と目は、そういう関係でつながっているようだ。これは、経験的にわかったことである。

足指の負担は下肢に影響し、さらに上半身にもトラブルを招くことがある。この関係は、のちほどさらに詳しく述べる。いまは、自分の足指を見て、鼻や目が弱くないかどうか、ちょっとだけ考えていただければ十分だ。「そういえば……」と思い当たる人も多いはずだ。

足の幅や高さも人それぞれ違う

指先から足全体に視野を広げると、足の前方が広くふくらんでいる人、全体が狭くてまっすぐな人がいる。日本人には、前方の幅が広い人が多い。これは草履や下駄の生活が長かったからだという人もいる。なるほど、足の形には遺伝的なファクターもあるだろうが、生活の影響のほうがより強いとすれば、うなずける面がある。

人の体形は（足の形も含めて）、一概に履物やライフスタイルを引き合いに出して説明できることではないと思うが、最近、若者の足の幅が以前の日本人よりナロウに（狭く）なっていることはたしかだ。日本人が靴を常用するようになってから、それなりの時間はたっている。

さらに、足は立体であるから、長さ、幅のほかに、高さもある。これも人によってさまざまだ。いわゆる足の甲が高いか低いかである。

靴のサイズを言うとき、私たちは通常、「二七センチ」とか「二四・五センチ」と、長さを基準にしている。さらに、「E」「EEE」といった、幅の目安も用いる。しかし、足の形は千差万別なので、同じサイズの靴が必ずぴったり合うとはかぎらないことを覚えておいてほしい。

足にとって重要な「三つのアーチ」とは？

足を見る場合、もう一つ注意してほしいことがある。足の骨格が作り出している「三つのアーチ」である。

①前方横アーチ

足を上から見てみよう。

指のつけ根（骨でいえば基節骨と中足骨が接する部分）を線で結んでみると、ゆるやかな弧を描いている。親指と小指のつけ根を結ぶ横のラインだ。

これを「前方横アーチ」と呼ぶ。五本の指と足の甲の境目、つま先立ちしたときに曲がるところ、といえばわかりやすいだろう。

このアーチが、五本の指の本来あるべき形、健康な形の基礎である。指が反ったり曲がったりすると、この支えになるアーチが崩れる（変形する）。ということは、骨格そのものが変形・ゆがみを生じているということだ。

前方横アーチは、指が変形してしまうと崩れる。外反母趾の女性のほとんどは、このアーチが崩れている。

前方横アーチが崩れると、五本の足指でしっかり地面をつかむ力が出なくなる。足指がしっかり伸びていて、地をつかむ運動ができることは、足が機能を発揮するうえで、たいへん重要な意味を持っているのだ。

②外側アーチ

つぎに足を体の外側、つまり小指の側から見てみると、小指の基節骨と中足骨の関節あたりから、かかとにかけて弧が描かれている。

これを「外側アーチ」といい、私たちの体重の多くを支えている。歩くときや、体を左右に

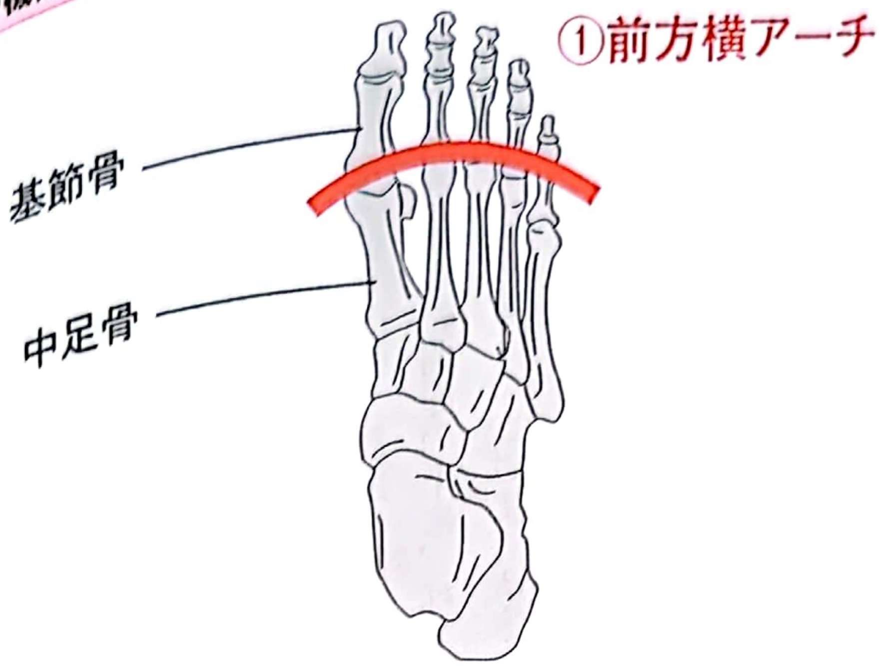
動かすときも、この部分に大きな圧力が加わる。
内反小趾（外反母趾の反対で小指の骨格が変形する）になると、このアーチの線が崩れて、体の踏ん張りが利かなくなる。
この外側アーチは、体重がかかると目立たなくなるので、ふだんあまり意識されることがない。しかし、体を支えるうえでは、ひじょうに重要なものである。最近、O脚の人が増えているが、これは外側アーチの崩れと関係が深い。

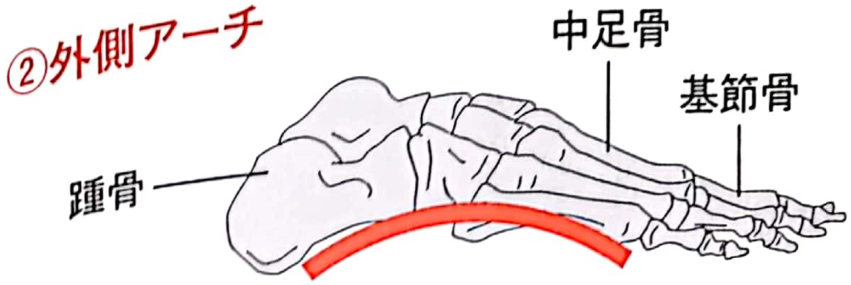
③内側アーチ

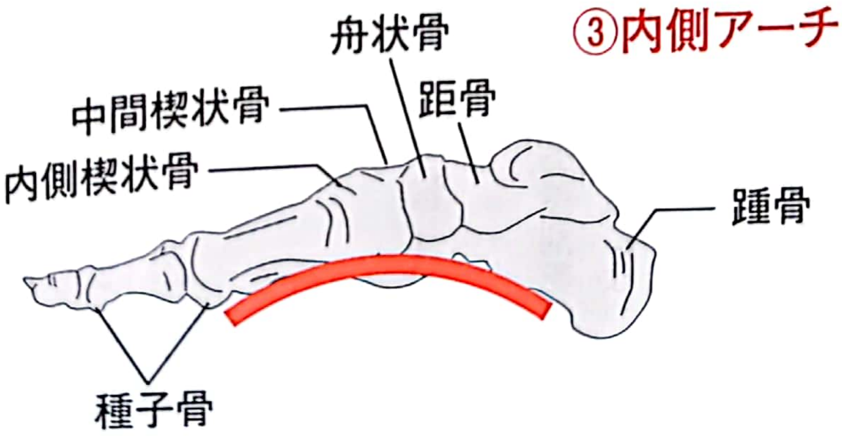
こんどは足を内側、親指の側から見てみよう。
親指のつけ根の関節の下に、種子骨という骨がある。ここから、楔状骨、舟状骨、距骨を経てかかと（踵骨）にかけて、大きな弧が描かれている。
これを「内側アーチ」と呼ぶ。いわゆる「土踏まず」で、歩行のときにバネの役割を果たすとともに、衝撃を吸収するのがこのアーチだ。内側アーチが崩れて、足の裏が平らになってしまうのが、扁平足である。

以上の三つのアーチが、足や歩行を考えるうえで、ひじょうに重要である。三つのアーチが正しい形を保っていれば、足は健康である、といっていい。

足の機能を支える3つのアーチ







CamScannerでスキャン

床に置かれた物を、足指で持ち上げられますか？

では、いよいよあなたの足の指をつぶさに見ていこう。

- 五本の指すべてが、まっすぐに伸びていますか？
- 小指の爪はしっかりと生えていますか？
- 爪にはしわがなく、つやつやと光っていますか？

これにすべて「イエス」と答えられる人は、健康で正しい足指の持ち主である。肩こりや腰痛もなく、病院にはあまり縁のない健康的な生活をしているのではないだろうか。

さらに、床にボールペンなどを置いて、足の指でつかんでみよう。あるいは、床にタオルを広げ、そこに足をのせて、つかんで持ち上げることができるだろうか。

これができる人は、私の見てきたかぎり、めったにいない。しかし、足で物がつかめるようなら、足の健康に関しては満点を差し上げたい。

そもそも、足の指は動かないもの、と思い込んでいる人が多い。だが本来、足の指は手の指と同じように動かすことができるものなのだ。

ご先祖を引き合いに出すまでもないが、樹上のサルを見れば、足の指を手の指と同じよう

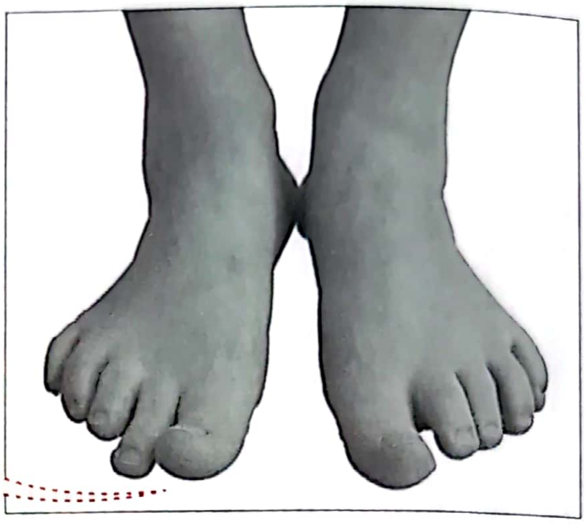
に、巧みに使って生活している。
ヒトが直立し、二足歩行をするようになって、手と足の役割は大きく変わったとはいえ、足の指五本はそれぞれの役目を担い、独立して動くようにできている。物をつかむような動きもできるのである。
ところが現代人は、ふだんから足を使わず、合わない靴や、指の自由を奪うようなスリッパを履いているから、五本の指の働きが抑えられている。本来の機能を殺してしまっているのだ。それどころか、足の指を圧迫して血行を悪くし、さまざまな病気の原因まで作り出している。

足指の変形、「浮き指」「寝指」「屈み指」とは？

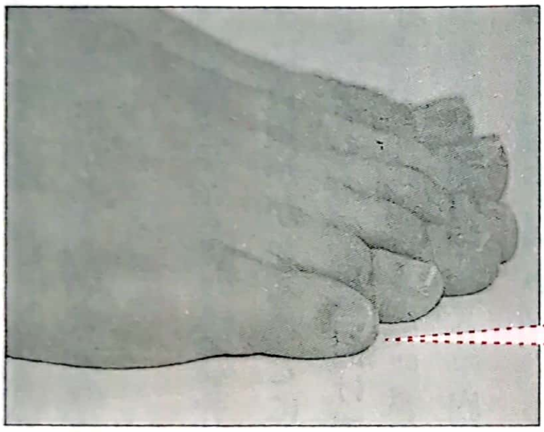
多くの人は、多かれ少なかれ指が曲がったり、形がゆがんだりしている。結果として、前方横アーチ、外側アーチ、内側アーチも、きれいに弧を描けていない。
人の足はさまざまな表情を持つ個性的なものである、ともいえるが、それは、ときにはさまざまなトラブルを抱えている、ということも意味する。
指の形には遺伝的なファクターもあるが、多くは、履いている靴をはじめとする生活環境が生み出したものといっていい。そうした足の指の変形には、浮き指、寝指、屈み指などがある。

CamScannerでスキャン

足指のトラブルの一例



浮き指
指が反っていて、地面に着いていない状態



寝指
指がねじれている状態。爪が、まっすぐ上を向かずに横を向いた状態になっている

屈み指
ハンマートゥと呼ばれるもので、指がいつも屈曲している状態

CamScannerでスキャン

浮き指とは、指がいつも反っていて、地面に着いていない状態だ。重心が母趾丘（親指のつけ根のふくらみ）から後ろにかかり、指がクッションの役目を果たせないから、ドスンドスンとした歩き方になる。

寝指というのは指がねじれている状態で、隣の指の下に潜り込むような感じになることが多い。そのぶん、ほかの指やアーチに負担がかかることになる。

屈み指は、指がいつも屈曲しているもの。指を曲げて踏ん張ったような形が常態化している。いわゆるハンマートゥである。

足の健康度を知る「簡単テスト」

五本の足指の中で、もっとも重要なのは親指である。

歩行や運動能力を考える場合も、健康について考える場合も、ほぼ親指がすべて、といっても過言ではない。

歩くときも作業をするときも、親指には常に大きな負荷がかかる。そして、それに耐えられるように親指はできている。

よく鍛えた人なら、手の親指一本で腕立て伏せができるものだが、それと同じで、足の親指

一本で人間は立てる。だが、ほかの指一本では立つことはできない。

ここで、もっとも簡単な足の健康度のテストをしてみよう。

テーブルでもイスでもいい、台の上に足をのせて、親指をこぶしで叩いてみる。いきなり強く叩くと、けがをする人もいるから、はじめは軽く叩き、だんだん力を入れていく。軽く叩いただけでも痛みを感じる人は、まちがいなく親指が痛んでいる。であれば、ほかの指もなんらかのトラブルを抱えていると思ってまちがいない。

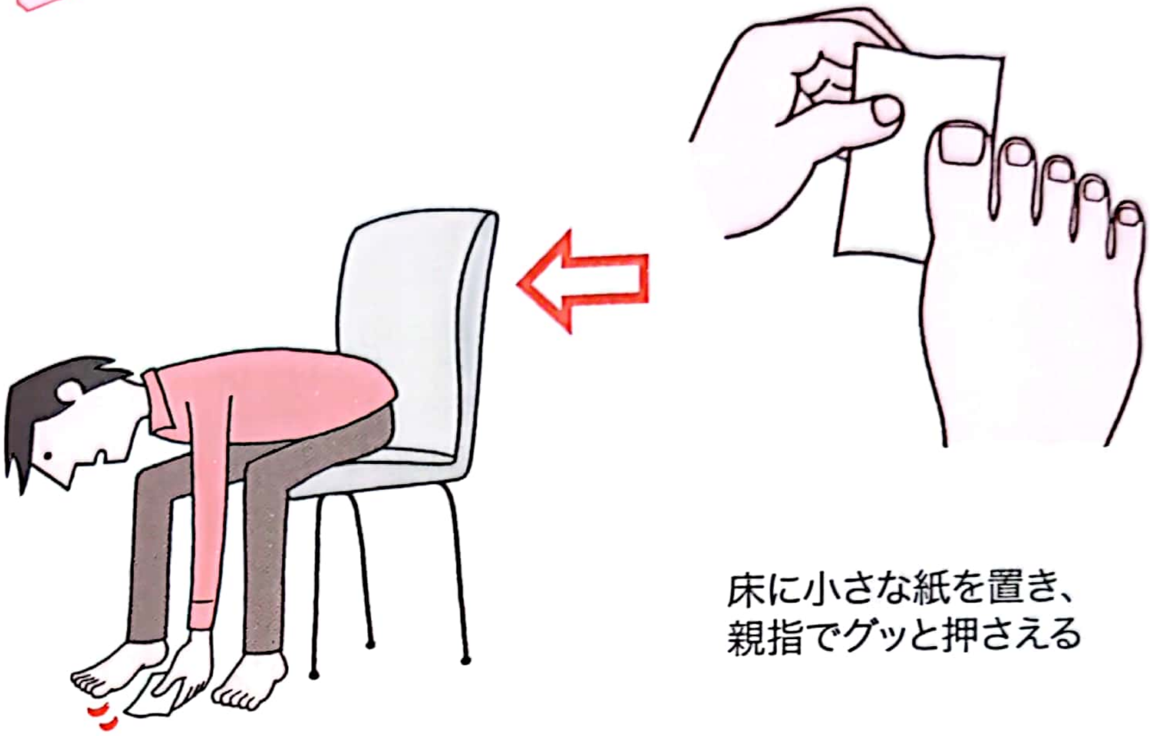
このテストで親指をかなり強く叩いても、痛くもなんともない、という人は、足の健康度の初級レベルはクリアである。

親指が屈曲している、あるいは反って浮いている。内側に曲がったり、外側に曲がったり、ひどい場合は人さし指の下に入ったり、上にのっかったりしている。これらはすべて、病的状態と思ったほうがいい。

親指のゆがみがわかる「ペーパーテスト」

親指のゆがみの初期症状というか、ごく軽いものは浮き指である。指が浮いているから地面を押さえる力が弱い。ただし、ちょっと見ただけでは気づかないことも多いので、ここで「ペ

ペーパーテストのやり方



ーパーテスト」をしてみよう。

親指の下に名刺のような小さな紙片を置いて、親指でグッと押さえつけるようにしながら、手で引っぱってみるだけだ。

このテストをして、紙が簡単に抜けるようならば、親指が十分な機能を果たしていないことになる。つまり浮き指である。

浮き指だと、歩くときに足の裏だけを使って歩くことになる。ドシンドシンと音を立てて歩く人は、浮き指だと思っていい。その衝撃は、足や足首にまちがいなくダメージを与える。

この浮き指がひどくなり、内側に反れ曲がって、指のつけ根のあたりが「くの字」を描いたように変形する。

これが、外反母趾である。

女性の多くが悩む「外反母趾」と「開帳足」

親指の変形でもっとも問題になるのが、この外反母趾。先のとがったハイヒールを履くことなどで、前方横アーチの構造が崩れ、足幅が広がって、親指のつけ根が「くの字」状に曲がってしまう。

「くの字」状に変形した部分を放置すると、腫(は)れ上がって炎症を起こし、ただ靴を履くのさえ苦痛になる。歩行に困難をともなうことは言うまでもない。

しかし、けっして珍しい病気ではない。

病院に駆け込む女性も多いが、たいていの病院では、それ以上進行させないように、親指のつけ根の部分の骨を削ってまっすぐにする、外科的手術を勧められる。

手術後は、一か月ほどギプスを付けて養生し、その後もリハビリが必要である。

しかし、ほんとうにそんな大手術が必要なのだろうか？

両足をぴったり合わせたときに、両足の親指が「Y」字状に開いている状態を、外反母趾という。

われわれは、外反母趾をたくさん見てきているから、両足の親指の開く角度が一五度から二

○度程度だったら、驚かない。手術もお勧めしない。

その程度なら、外反母趾と言うには及ばない「外反ポチ」だ。手術の必要などない。なぜなら、窮屈な靴を履くのをやめ、後述する「コンフォート・サポート・ソックス」、略してCSソックス（新・五本指靴下）を履いたりしてケアを行えば、軽度の外反母趾は大幅に改善できるのだ。足指を矯正（きょうせい）し、つまり本来の形に近づけて、伸び伸びと動けるようにすればいいのだ。

それなのに、多くの外科医や整形外科医は、いともかんたんに手術を勧め、かつ実行する。患者も手術をしなければ治らないと思い込んで、それに従う。

手術はしないものの、矯正器具を使ったり、布を巻いて矯正を試みたりする治療法も見かける。しかし、いずれも患部の手当て、対症療法であって、外反母趾を原因から改善しようという発想ではない。

外反母趾を改善するには、まず足指を伸ばして本来の姿に戻るように矯正することだ。正しい方法を取れば、痛みや腫れが軽減し、変形した足が本来の姿に近づく。

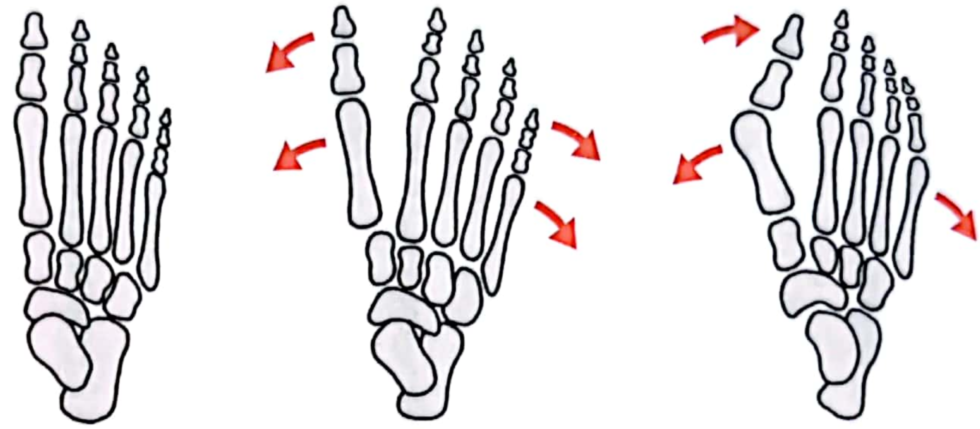
そうして毎日、足の指を整えるようにすれば、まず歩くのがラクになる。そして、数か月もかければ、外反母趾が徐々に改善していく例が多い。軽い症状なら、消えてなくなる可能性もあるのだ。

CamScannerでスキャン

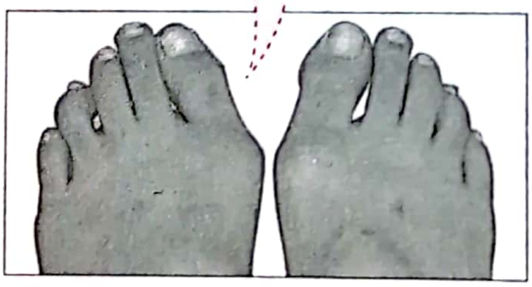
「外反母趾」と「開帳足」とは？

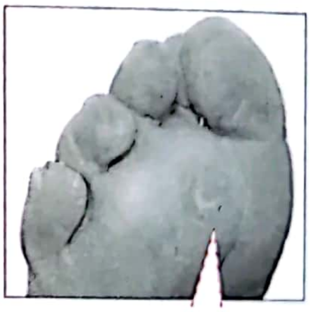
●開帳足とは？

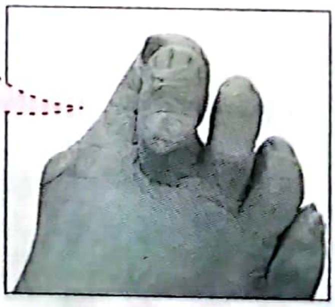
前方横アーチが崩れ、足が扇状にひろがった状態をいう。
(第二趾、第三趾のつけ根にタコができるのが特徴)。
徐々に足の幅がひろがっていくと、第一趾（母趾）の先端のほうの骨が筋肉や靭帯に引っぱられ、外反母趾の原因となる



●「外反母趾」と「開帳足」の例







CamScannerでスキャン

見落とされがちな「屈み指」と「内反小趾」

親指の最大のトラブルが外反母趾なら、人さし指、中指に多いのが前にも述べた「屈み指」だ。基節骨と中足骨のつなぎ目が浮き上がり、指先が「L字形」に屈んだような形になる。いわゆるハンマートゥである。

また、指が隣の指の下に潜(もぐ)り込むように、左右に曲がるトラブルもある。いわゆる「寝指」である。

これが小指に起こり、変形が進むと「内反小趾」になる。小指が薬指の側に内向きに曲がる。ひどくなると、外反母趾と同じようにつけ根が「くの字」になり、足の前方横アーチだけでなく、外側アーチも崩れる。

小指は、五本の指の中では、親指についで重要である。左右に体重を移動してみれば、それがわかる。親指と小指は、交互に全身を支えていることが実感できるだろう。

このように足指の変形・ゆがみにはさまざまなものがある。それが足のアーチを崩し、足以外の部位のトラブルにも結びついている。

しかし実は、一本一本の指が寝ている、曲がっている、とこだわってみてもはじまらない。

親指の変形がほかの指のトラブルを招くように、五本の指は互いに影響し合っている。小指だけ、薬指だけを個別に伸ばそうとしても、外反母趾の手術と発想は変わらない。一本一本を矯正しようとすると、その反動がほかの指に出かねない。

だから、五本まとめて元の形に伸ばしてやろう。そう大まかに考えるのがいちばんいい。われわれはそういう発想でフットケアに当たっている。

足の指のトラブルが生む「タコ」と「ウオノメ」

もちろん指以外にも、足のトラブルは起こる。医学用語で「胼胝（べんち）」と呼ばれるのは、いわゆるタコだ。

長時間、特定の部位にだけ摩擦（まさつ）や衝撃がかかったとき、体の「防御反応」の一つとして皮膚の角質層が硬くなったものである。タコは指先や、親指、小指の外側にもできるが、とくに足の裏、親指と人さし指のつけ根にできることが多い。

これにも、実は足の指のトラブルが関係している。親指が浮き指になって、足の裏だけを使って歩いていたり、合わない靴で不自然な歩き方をしていたりすると、タコができることが多いのだ。

このタコが大きくなり、しかも深くなって「根」を持ったものがウオノメだ。放置しておくと、歩行時に激痛を感じ、病院に駆け込むことになる。

これらもまた、足の指をまっすぐに伸ばしてやれば解決する。足の指を伸ばすことが、いかにたいせつか、である。

そして、こうした足の故障、すなわち足指の変形・ゆがみから起こるトラブルの原因は、ほとんどが合わない靴にあるのだ。

合わない靴で不自然な歩き方をするから、足の指に必要以上の負担がかかる。負担がかかった部分の足指が壊れる。そして足が壊れ、足から上の部分にまで影響を及ぼす。つまりは病気を生むことになるのだ。

足をさわれば全身のトラブルがわかる

あらためて自分の足指と足の形を、表・横・裏から見て、どんな感想を持たれただろう？ほとんどの人が、「私の足は正しい形をしている」とは、言えなくなったのではないだろうか？

足の指の変形、ゆがみは、体の土台である足全体を壊してしまう。それは、ひざや腰にも負担をかける結果になる。ことによると、あなたの目の疲れや肩こりも、足指のゆがみから起こ

っているのかもしれない。

これからは、そういう発想を持っていただきたい。

話は変わるが、足をよく見ることは、その人の体調の診断にも役立つのである。そこにも足のおもしろさ、深さがある。

私たち現代人は、多かれ少なかれ、心身にトラブルを抱えて生きている。自覚症状があってはっきりわかる病気もあれば、本人が気づいていないものもある。

肥満、糖尿病、高血圧などの生活習慣病、うつ病などの心の病。また、慢性的な疲れや倦怠感、眼精疲労、耳鳴り、冷え性、生理不順などなど、原因もはっきりしないような症状に悩んでいる人は多い。

あなたの体がどんなトラブルを抱えているか、それは自分の足で判断できる。

足元のバランスが崩れていれば、上体のどこに悪影響が及ぶかは、何万人もの足を見てくれば経験的にわかる。それは、単純な生体力学の問題だ。

一方、東洋医学でいうところの「気」のめぐる道すじ＝経絡も、足指の先から頭のてっぺんまでつながっている。そこで、足のツボにも悪い部位の反応が出る。そこを押せば、いったい体のどこがトラブルを抱えているかがわかるのだ。

逆に、上体のほうに着目して肩を押してみると、痛みを感じる部位から体のどこに弱みがあ

CamScannerでスキャン

るかがわかる。これも、体が足から頭までつながっているからである。
専門家でなくても、足の指や爪にさわることで体調の一端はわかるものなのだ。

足指の「爪もみ」で病気が改善する

足指には爪がある。その生え際の両側、ちょっと下あたりに、東洋医学で「井穴」と呼ぶツボがある。

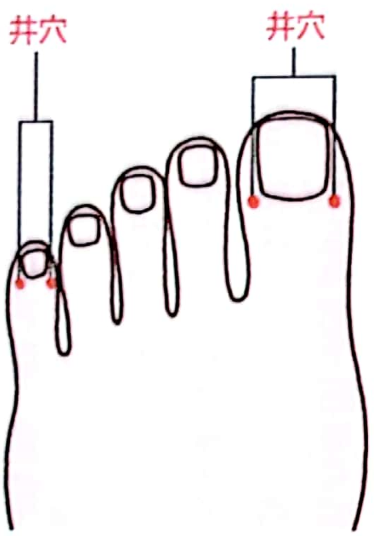
全身をめぐった「気」の流れがたどり着いて、体外にぬけていくツボといわれる。数あるツボの中でも、とても重要なツボとされている。

爪の生え際のツボだから、各指にある。その各指のツボは、それぞれ別の内臓機能に関連づけられているのだ。

ツボ治療は私の専門外なので、正確なツボの効用はさておき、自律神経免疫療法では、このツボを刺激する「爪もみ」で、自律神経のバランスが整い、さまざまな病気の改善に役立つことが実証されている。

私自身は、足の指先と体のほかの部位との関連を経験的にとらえてきたが、一例として、小指は[illegible]に関係しているのだ。

「井穴」とほかの部位との関連



- 小指の井穴がかなり痛む人は耳にトラブルを抱えている傾向がある
- 親指の井穴がかなり痛む人は頭痛や鼻の不調などのトラブルを抱えている傾向がある

試しに、小指の井穴のあたりを、手の親指と人さし指でつまんで強く押してみていただきたい。このとき、かなり痛むという人は、耳に弱点があることが多かった。

つぎに、足の親指の井穴をはさんで押してみてほしい。ここを押したときに強い痛みを感じる人は、頭痛や鼻の不調など、頭部にトラブルを抱えている傾向があった。

ただし、誤解のないように申し添えると、この診断法は「足を極めたい」という一心から経験的にわかってきたものである。

日本には、はり師・きゅう師・あん摩マッサージ指圧師という国家資格がある。ツボの正しい解説と使い方は、専門家に譲りたい。

ここでは、「足は全身の鏡だ」ということだけを押さえていただければよいと思う。

CamScannerでスキャン

ひざ痛・腰痛は足指と足が招く

ひざが痛い、腰が痛いといって病院に行くと、医師は患者が「痛い」と言ったところを診て手当てをする。対症療法である。

ひざ痛は、ひざだけが勝手に痛みだすものではない。ひざにトラブルをもたらす原因があるから起こるのだ。腰痛も同じだ。痛みには必ず、その痛みを招いた原因がある。

その原因の多くは、足、そして足指にある。足指の変形やゆがみによって、足が正常に機能しなくなるから、足首、そしてひざ、さらには腰によけいな負担がかかってトラブルを起こすのだ。

とくに、ひざと腰の痛みは、ほとんど足、足指が原因だと言っていい。足とひざ、腰の骨は、すべてつながっている。1か所が壊れると、上のほうにそのゆがみが伝わるのだ。

しかも、そうした骨格のゆがみは、すべての内臓を納めている胸腹部にも及び、どこかに負担がかかることになる。

それが、結果として内臓の疾患にまでつながっていく可能性は否定できないだろう。

ひざ痛、腰痛はもとより、生理痛や神経痛、そして現代人にきわめて多く見られる血栓症

労、片頭痛、不眠症、うつ病など……。

一見、足のトラブルとは関係のなさそうな病気も、足指の変形やゆがみが原因になっているかもしれないのだ。

「足のトラブルは万病のもと」になりうるのである。だから、足の健康を考えることは、全身の健康を考えることなのである。

これを私は、「医足同源」と呼ぶ。もちろん「医食同源」のもじりだ。

同じ意味で、靴下を引き合いに出す場合は「医双同源」という。靴は一足、二足だが、靴下は、正確には一足、二足ではなく、一双、二双と数えるからだ。

ブカブカ靴の子供とハイヒール女性の悲劇

ふだん履いている靴が、足の変形やゆがみと関係していることは言うまでもない。

最大の原因は、足に合わない靴を履いていることだ。多くの人が、無意識に我慢して、窮屈な、あるいはグズグズの靴を履いている。とくに、子供たちに多く見かける。

サイズが小さくて幅の狭い窮屈な靴では、指がまっすぐ伸びない。まっすぐ伸びて自由に動くというのは、足の指の正常なあり方、本来の形なのである。それが押さえつけられ縮めら

れ、指先を曲げられてしまう。足にとって、こんな理不尽な災難はない。
逆に、サイズが大きすぎてブカブカという靴は、中で足の裏が滑って前に押し出され、つま先が詰まって指が曲がってしまう。また、とっさの動きが取りにくいので、無意識に危険を感じるから、足は緊張を強いられ、指を曲げ続けることになる。
これが靴ずれやタコの最大の原因だ。それも一年、ときには二年、三年と、同じ靴を履いている。こんな靴では、足の指は伸び伸びと遊べないし、脳もストレスを感じているはずだ。
最悪なのは、言うまでもなく女性のハイヒールだが、これは履きやすさや健康よりもファッション性に重点が置かれている。
ハイヒールの先のほうは、狭いというより、両側から足指をギリギリと締めつけている。かかとが約一〇センチ以上にもなれば、体重の九〇パーセントが指先にかかっているのだ。
つまり、足の指は上からかかる体重で、細い靴先に押し込まれているわけだ。
これで歩くのだから、正しい姿勢など保てるわけがない。足に過重な負担がかかり、故障が出てくるのは当然である。
では、どうすればいいか?
シューズメーカーも、私たち履く側も、真剣に考えるべきだろう。靴は私たちの生活の一部なのである。食の安全と同じように、靴の安全も考えるべきなのだ。

CamScannerでスキャン

2章

体にやさしいウォーキング法

間違った「歩き方」が全身をゆがめてしまう

CamScannerでスキャン

足の骨は、全身の骨の4分の1を占める

足の骨の数をご存じだろうか？

くるぶしから下だけでも、片足が二六個の骨からできている（さらに、二個の小さな種子骨を数えることもできる）。大きく分けると、趾骨（指先の骨）、中足骨（足の甲の骨）、足根骨（かかとの骨）の三つの部分から成る。

中足骨は、内側（親指側）から、第一、第二、第三、第四、第五中足骨と呼ぶ。

かかとの足根骨は七つの骨が靭帯で強く結合されてできている。踵骨、距骨、立方骨、舟状骨と、三つの楔状骨である。

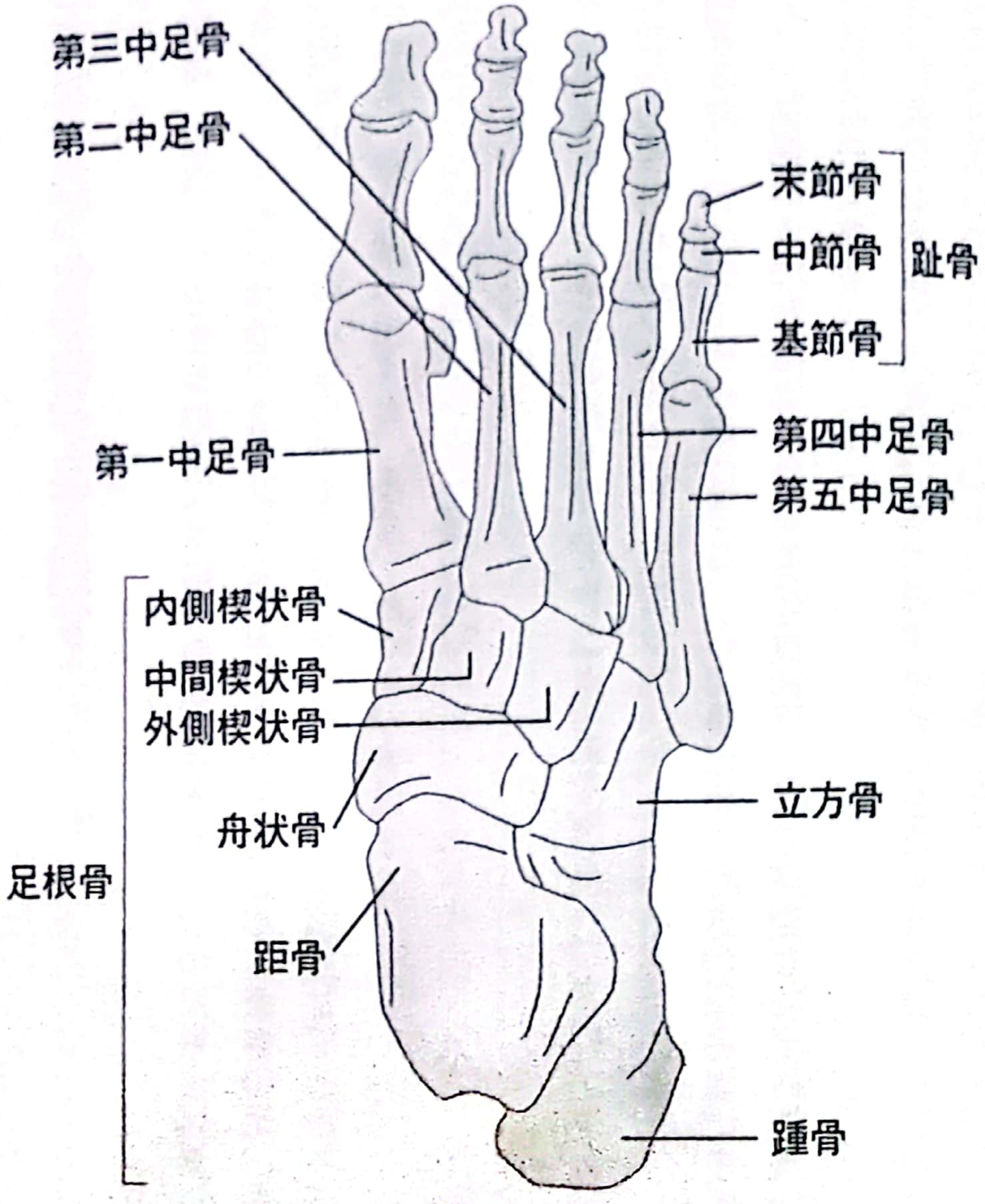
両足で、骨の数は五二個となる。全身の骨の数が二〇六個だから、足の骨は、なんと全身の骨の四分の一を占めているのだ。

足はそれだけ多くの数の骨で成り立っている。歩行のための、精巧で強靭な構造を持っているのだ。

ちなみに筋肉も、へそから下のいわゆる足腰が、全身の七五パーセントを占める。

CamScannerでスキャン

精巧で強靭な足の骨格



CamScannerでスキャン

あなたの誤った歩行が足を壊す

いつまでも健康で自由に歩きまわれるように、もっと足をたいせつに考え、優しく思いやりを持って扱うために、正しい歩き方を考えておきたい。私たちが歩くときの足の動きを思い描いてみよう。実際にゆっくり歩いてみてもよい。そうすれば、実感としてわかるだろう。

立った姿勢から第一歩を踏み出すと、まず、かかとが着地する。

つぎに小指の側に体重がかかっていく。それと同時に、薬指・中指・人さし指が地をつかむように接地し、親指方向に重心が移動していく。

完全に親指が接地すると、その親指を中心にして地面を蹴(け)り、つぎの一歩を踏み出していく。あとは同じ動作の流れるような繰り返しだ。

このとき、前述した三つのアーチが機能する。私たちが歩くときの重心は、まずかかとから外側アーチへ移り、外側アーチからなめらかに前方横アーチに移動して、最後は内側アーチをバネにして、前に進むのである。

五本の指、とくに親指と小指の重要性、三つのアーチの果たす役割がよくわかるだろう。

当たり前のこと、と言われればそのとおりだが、しかしその当たり前の事実を、きちんと認

識することが大事だと、私は思っている。

足が壊れると脚や腰がゆがみ、歩き方がおかしくなる。逆もまた真なりで、正しい歩き方をしないと足が壊れ、体を故障させてしまう。

ロボットなら、足が故障すれば動かない。あるいは歩行中に倒れてしまう。ところが、人間は足が少々壊れても倒れはしない。なんとかバランスを取り、踏ん張って立つ。そのぶん、どこかに無理をかけることになる。そうすると、また別の部位にゆがみが出る。

だから、正しい歩き方をすることは、ひじょうにたいせつなのだ。

足とひざ、腰を結ぶ骨格のひみつ

ここで歩行に不可欠な、足から腰の骨格、そして筋肉のつくりを見ておこう。

まず、くるぶしから下の足の部分だ（43ページの図を参照）。五本の指の骨格は、先のほうから末節骨・中節骨・基節骨から成る趾骨、足の甲の部分を形成する中足骨を経て、足首・かかとの骨につながっている。

ここで骨の名称を覚える必要はない。注意してよく見てほしいのは、足の指の骨がどう足首の骨につながっているかである。五本の指はそれぞれちがう骨によって支えられており、ちが

う角度で足首の骨に接合しているということだ。

だからこそ、足の各指は独立して動き、それぞれが自分の役割を果たせるのだ。

足の外観から見た先入観で、足の甲から、指先の骨だけがちょいと飛び出していると思ったら大まちがいだ。五本の指は足の甲の部分から、それぞれ独立している。

逆に、そうした柔軟性のある骨組みだからこそ、まちがった使い方をして足を壊そうと思えば、簡単に壊すこともできることになる。

さて、くるぶしから上は、下脚が二本の骨から成る。脛骨（スネの骨）と腓骨（ふくらはぎの骨）である。その上に膝蓋骨（ひざの皿）があって、さらに上の上脚は、太くて長い大腿骨一本となる。これが、いわゆる骨盤の中の腸骨と股関節でつながっている。そして、骨盤の中の尾骨が脊椎の末端で、上半身全体の軸になる。

言うまでもないが、私たちの歩行には、おもに腰から下の骨が使われる。

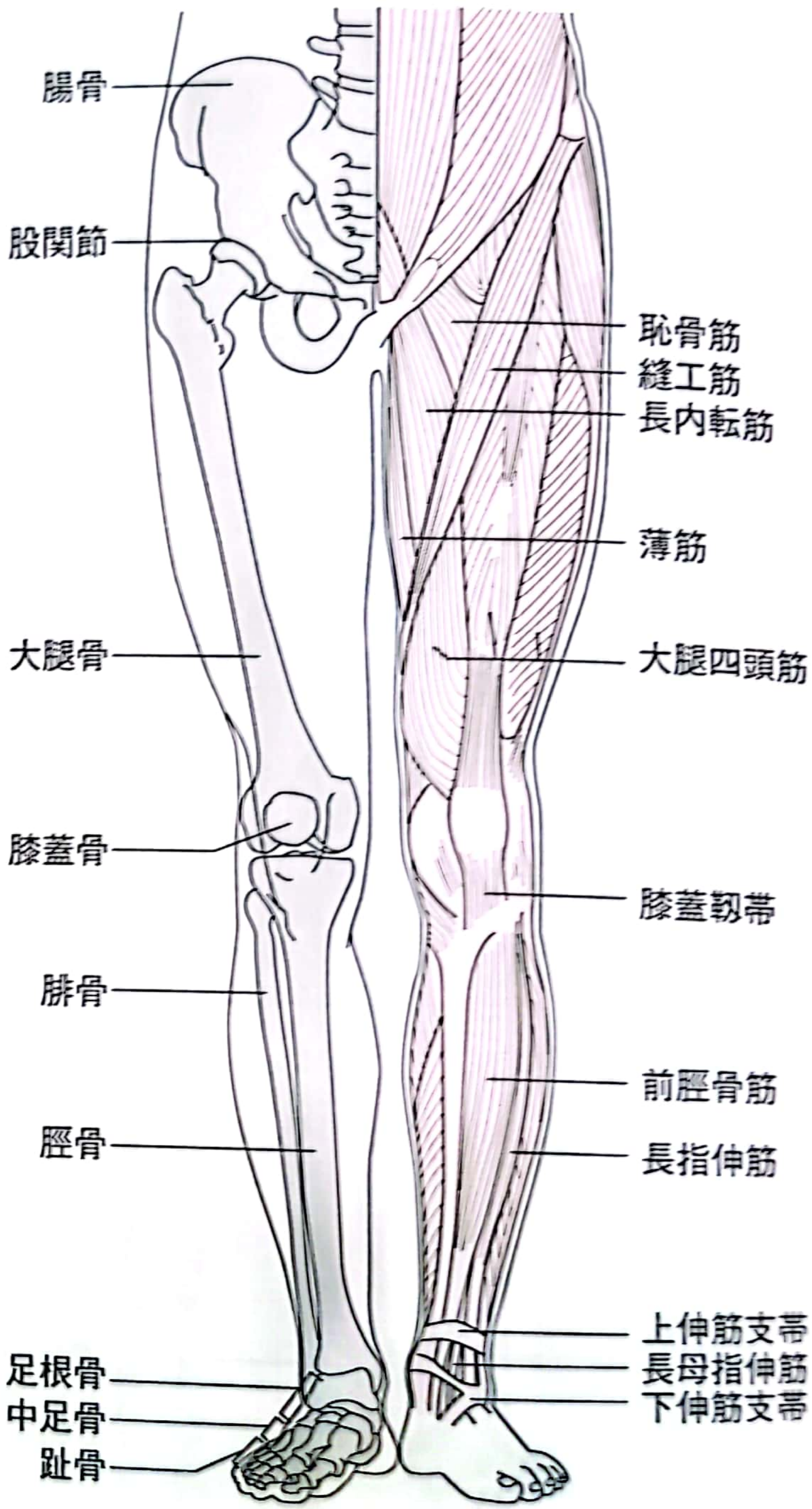
そして、その骨を働かせるのが筋肉である。つぎの筋肉図を見ればわかるように、たくさんの筋肉が複雑にからみあい、つながりあって骨を包んでいる。

足から腰の骨格図と筋肉図を見ると、幾何学的な美しささえ感じる。それほど足は複雑かつ精緻、そして強靭につくられている。

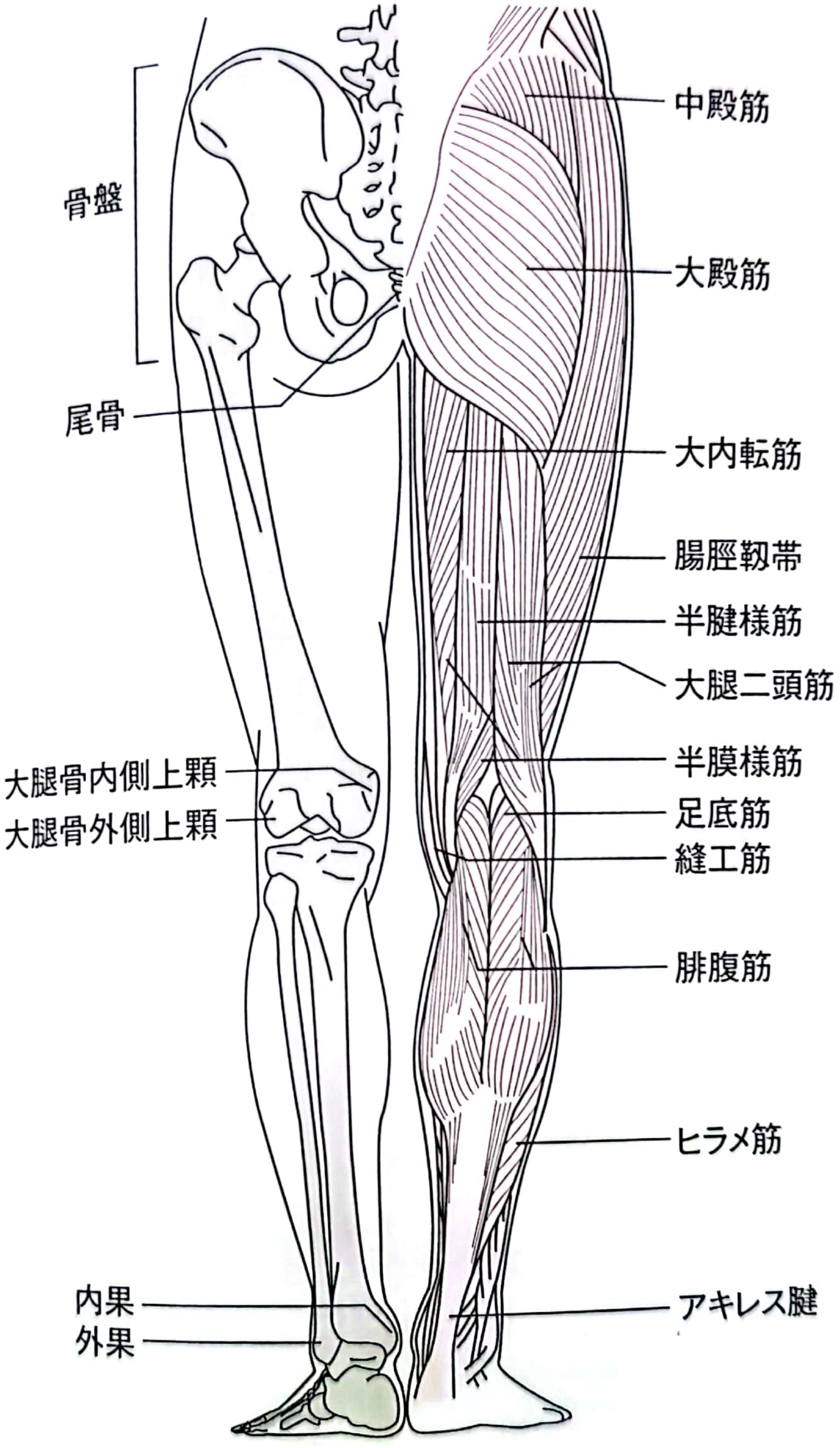
精密機械といってもよいだろう。

CamScannerでスキャン

下半身前面の骨格と筋肉



下半身後面の骨格と筋肉



CamScannerでスキャン

正しい歩き方、できていますか？

精密機械は、小さな部品の故障で全体が動かなくなる。ただ、その故障に気づかず、無理に動かし続けると、ほかの部分の故障を呼び、全体の故障につながる。事故である。

人間も同じだと思ってほしい。

人の体の構造がいかにデリケートなものであるか、ちょっとつぎのチェックをしてみていただきたい。

まず正面を向き、カチカチと歯を噛んで、その音を確かめる。

つぎに、顔は正面を向いたまま、視線だけをグッと左右どちらかに向けて、同じように歯を噛んでみよう。さっきと音がちがうはずである。

骨格のみならず人間の体は、それほど精巧に組み立てられ、互いに微妙に影響しあっている。天然の精密機械なのである。だから、体の一部が傷ついたり、具合が悪くなったりすれば、全体の調子が悪くなる。

足指が病めば、足が病む。足が病めば、ひざや腰が病む。

足指の故障が、肩のこりや痛みにまでつながっていることは、すでに述べた。

CamScannerでスキャン

歩行動作の中心はもちろん下半身の動きだが、腕を含めた上半身も使う。

歩き方のゆがみは、がに股（O脚）、内股（X脚）のようにわかりやすいものに加えて、腕の振りのバランス、上半身のブレなどにも表れる。

正しい歩き方は、前から見ると、上体がまっすぐに立っており、あまりブレない。脚もまっすぐ前に出てくる。とくに、ひざと足首がムダに回転したりせず、スッと流れるように前に出てくるのが正しい。

足が健康なら、歩き方も健康で正しくなる。歩き方が正しければ、足も健康になるのだ。

重心をかかとにかけて歩いてはいけない

いまの子供たちや若い人たちの歩き方を見て、どことなくだらしない感じがするのは、私だけだろうか？

O脚やX脚が増えたというだけではない。ふつうに歩いていても、どこかバタバタ、ノロノロ、とした感じがする。

それは、体の重心が後ろに片寄ってきたせいではないか？

実は、これは現代に特有の傾向とはいえない。日本人は、室町時代ぐらいから、重心が少し

CamScannerでスキャン

ずつ後ろに移動してきたといわれる。道路や住まいなどの「足場」環境がよくなったせいもあるのだろう。

だが、もっと昔の人間は、前かがみに近い姿勢で歩いていた。

私たちの体は、重心を前に置き、つま先寄り（つまり足の指）に体重をかけると、とっさの動きが取りやすくなる。

身近な例では、スポーツ選手が競技中にとっている「中腰」の姿勢をイメージしてもらえれば、よくわかるだろう。即、ダッシュが利くわけだ。

その逆に、重心が後ろにかかり、かかとに体重がのっていると、とっさの場合に対応できない。瞬発力がなくなる。

「抜き足差し足」という言葉があるが、人は、前方や暗闇の中に危険があることを想定したとき、足の指先に全神経を集中させて歩くのだ。

重心をかかとのほうにかけて歩くと、足の指がどうなるか、ちょっとそうやって歩いてみてほしい。足の指が浮き、足の裏だけでドスンドスンと歩く感じにならないだろうか。あるいは、指が曲がっているのではないだろうか。

私たちはよく、よい姿勢として「胸を張れ」と言う。しかし、胸を張ることとのけぞることはちがう。後ろに体重をかけると、腕が体の前に出る。かえって背中を丸めなければ立ってい

られないのである。
重心を前にかけたからといって、背中が丸くなるわけではない。足の指でしっかり地面をとらえながら、胸を張ってみよう。それが正しい姿勢だ。

リハビリには二本組みのストックがいい

歩行のリハビリに、杖や手押し車を取り入れているところは多い。体を支え、歩行を助けるというわけだ。
しかし、そういった道具を使って、ほんとうに正しい姿勢で歩けるのだろうか？
一目瞭然である。杖や車に頼ると、姿勢が悪くなる。その悪い姿勢で歩いても、歩行の矯正にはならない。
立ち上がる力が弱いということであれば、支えは必要だが、その場合の機能としては、歩きはじめの赤ん坊が使う歩行器のほうが合っている。
歩行のリハビリに効果があるのは、一本杖ではない。二本組みのストックである。骨折などの手術後は、しばらくは松葉杖を使い、立つ力がしっかりしてきたら、二本組みのストックにするべきだ。

正しい歩き方を意識しながら、二本のストックを軽い支えに使う。そうすれば、不自然な歩き方を助長するようなことにはならないだろう。

こうしたストックは市販されているが、われわれは、ストックを、リハビリにより有効なものに改良し、正しい使い方、つまり正しい歩き方を指導している。

このストックを正しく使えば、リハビリにかぎらず、O脚、X脚などのゆがんだ歩き方をしている人も、歩行を矯正できて、O脚、X脚などの改善につながる。

ウォーキング・ポールで正しく歩く

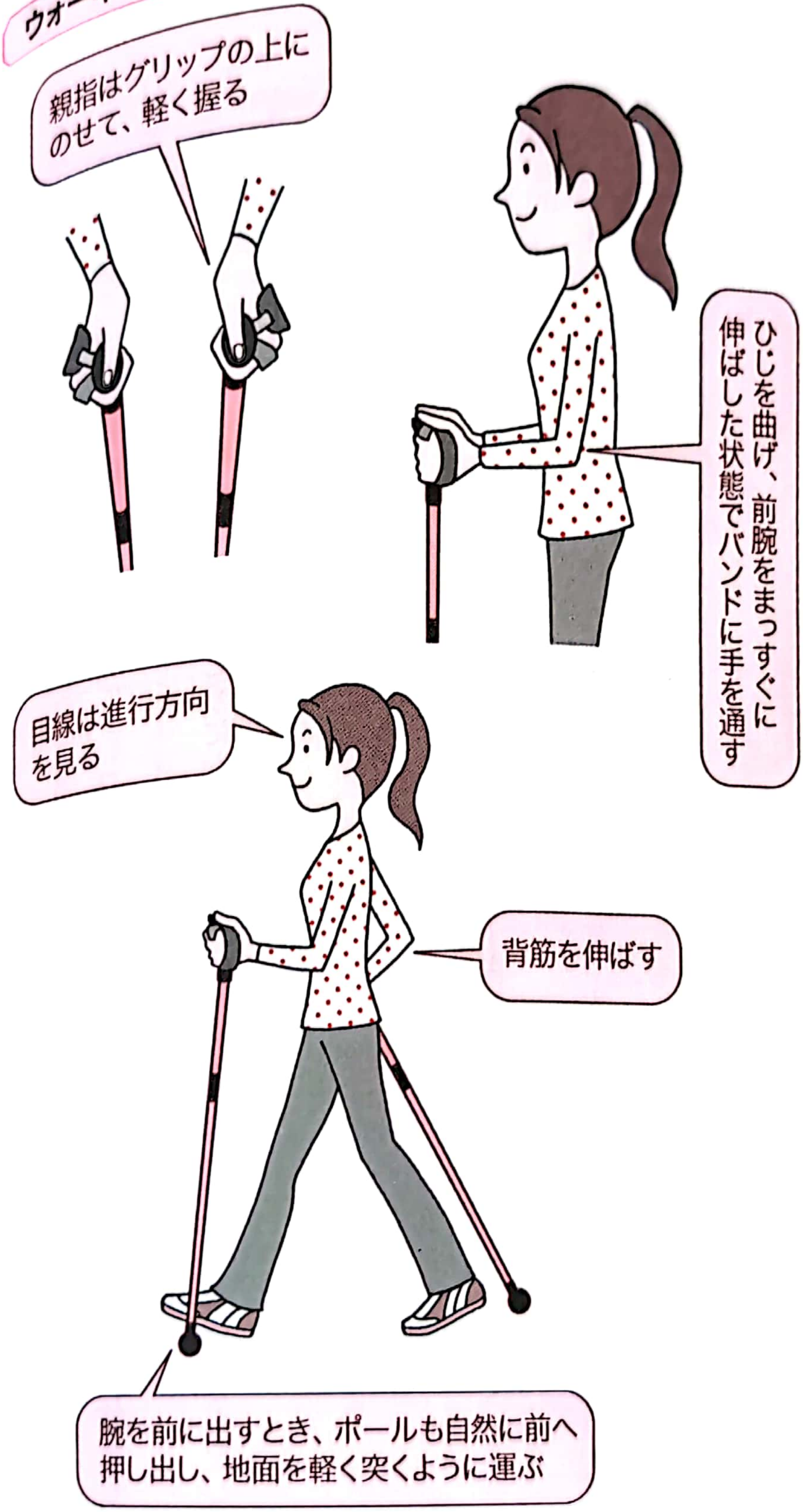
ちなみに、私は歩行補助具としてのストックを「ウォーキング・ポール」と命名している。その基本的な使い方を紹介しよう。

二本のウォーキング・ポールは、ひじを曲げ、前腕をまっすぐ前に伸ばした状態で、バンドに手を通して軽く握る。

歩き方は、体のわきで腕を振って歩く要領だ。腕を前に出すとき、ポールもそのまま自然に前へ押し出し、少し前方の地面を軽く突くように運ぶ。

こころもち歩幅を狭くし、リズミカルに歩くと、正しい歩き方を体得しやすい。

ウォーキング・ポールを使う歩き方



CamScannerでスキャン

そうして、まっすぐ、やや小股で歩くように心がけると、O脚、X脚なども自然に矯正される効果がある。

正しい歩き方をして、ひざや腰にも負担をかけない健康な状態に戻す。それがリハビリの目的のはずである。

足（または脚）を全身の中で正しく位置づければ、現在のリハビリのやり方はもっと改良されていくはずである。

正しい歩行のヒントは後ろ歩きに

「正しい歩行とは？」といっても、規則やスタンダードはとくにない。

健康のためには背筋を伸ばし、少し大きめの歩幅で、速く歩くのがよいと言う人がいる。しかし、それはウソである。足の機能と構造の上から考えても誤りである。

正しい歩行とは、あくまでもその人の体にとってよい歩き方である。大股で歩くほうが健康的だというのはイメージにすぎない。

大股で速く歩くほど、足と体が受ける衝撃は大きくなる。無理に体に負担をかけるような歩き方をするぐらいなら、むしろ意識的に歩幅を小さくして、ゆっくり大地を踏みしめるように

歩くのが正しい。

適切な歩幅や歩く速さは、その人の体格や体力にもよる。体感で覚え、身につけるしかない。

その感覚を知るためには、いちど後ろ歩きをしてみるといい。

後ろ歩きをするとき、足はまず親指で着地し、外側アーチに沿って重心が移動、最後はかかとに重心が乗る。

前進歩行とまったく逆の動きになる。そのときの歩幅を「正しい歩行」だと考えれば1つの目安になる。

このことを体験するには、耳栓をつけて歩いてみるといいだろう。

耳栓をして歩くと、自分が歩く際の足の着地音が、耳の中に響いてくる。そして、前進歩行のときと後ろ歩きをするときでは、耳に響く音がちがうはずだ。

大抵の人は、前進歩行のときは足音が大きく、後ろ歩きのときは足音が小さく聞こえる。足音が小さいほど足への衝撃が少なく、ひざや腰への負担も少ない。

それが正しい歩行なのだと思う。ただし、それは、おおかたの人が思うよりも小さな歩幅で、ゆっくりとした歩行になるはずだ。

3章

靴や足から病気を探る

誰でも簡単にできる「足の健康度」チェック！

CamScannerでスキャン

靴のはね方で歩きグセがわかる

足の健康診断の入り口は、その人が日常履いている靴を見ることである。古い靴ほど、その人の履きグセが出るが、二〜三回履いただけの靴でも履きグセや歩きグセはだいたいわかる。靴にはあなたの「クセ」がうつるのだ。

これは革靴のほうがわかりやすいが、スニーカーでも基本的には同じである。

第一の診断法は、靴の「はね方」を見ることだ。靴を床の上に並べ、靴のかかとを片方ずつ持ち上げて（つま先は床に着けておいて）、手を離す。

ストンとかかとが落ちた勢いで、靴は前後に揺れたあと、つま先を内側、外側、どちらの方向に向けて止まるだろうか。何回か行ってみると、同じ結果が出るはずである。それが靴にうつった履きグセなのだ。

同じことを、今度はつま先を持ち上げて行ってみる。これも、同じ結果が出るだろう。

このテストで、靴の向きがまっすぐのまま止まるなら、その靴の履き主は正しい歩き方をしていると推測される。内側を向いていれば「内股ぎみ」、外側を向けば「外股ぎみ」に歩いている。そう判断できる。

CamScannerでスキャン

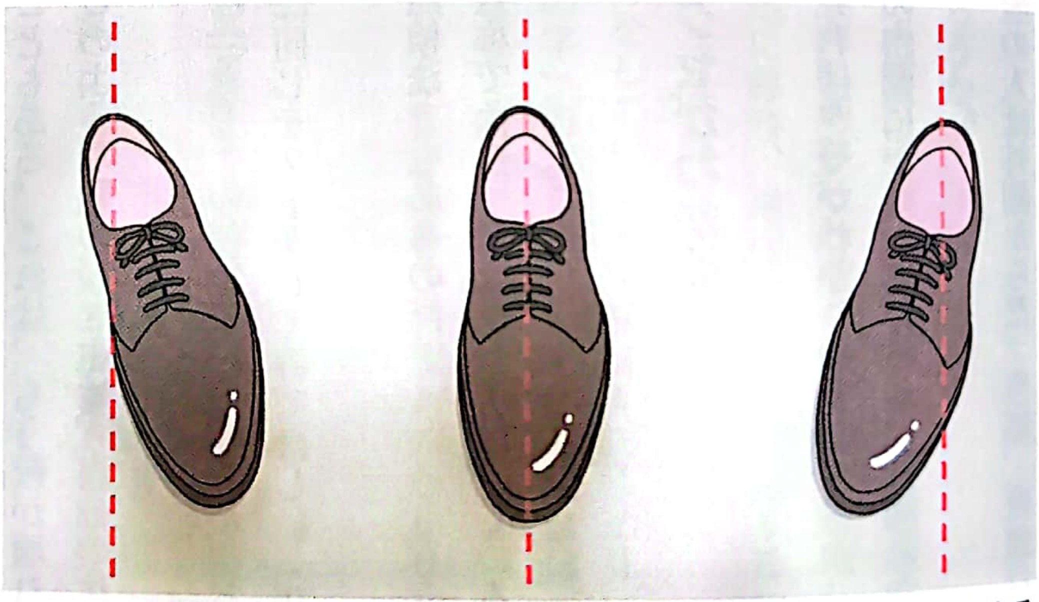
靴のはね方で歩き方のクセをチェック

①靴のつま先は床に着けたまま、かかとを持ち上げ、手を離す

②何度か行い、つま先がどの方向を向いて止まるかチェックする

③靴のかかとは床に着けたまま、つま先を持ち上げ、手を離す

④何度か行い、つま先がどの方向を向いて止まるかチェックする



外側を向いて止まる
外股ぎみ

まっすぐのまま止まる
正しい歩き方をしている

内側を向いて止まる
内股ぎみ

ときには、靴が大きく弾けて横倒しになってしまうこともある。これは、もう靴が壊れているということで、足の故障の危険シグナルでもある。このような靴の履き主は、自分の体を守るためにも、新しい靴を購入したほうがいい。

ここで注意しておきたいのは、実は、履く前から変な「クセ」の付いている靴もあるということだ。靴屋さんで選んだ靴を購入する前に、できれば同じテストをしてみてほしい（店員の目の前でするといやがられるだろうが）。

実は、この方法、作った靴に瑕疵がないかの簡単な点検法でもあるのだ。

ちなみに、外国製の安物の靴には、履く前から左右対称でなく、変なクセが付いているものも多い。

靴のしわと、かかとの減り方で歩きグセがわかる

しばらく履き慣らした靴なら、かかとの減り具合を見ればクセがわかりやすい。

靴底には、歩行中に地面を踏むとき、重心がかかとの内側にかかっているか、外側にかかっているかがはっきり表れる。

内股で歩いている人は靴底が内側から着地する。外股の人は外側からだ。当然、靴底は着地

の際に地面にぶつかるところから減っていく。

さらに、靴の甲の前方に、横じわが寄っていないだろうか。

ここは、足の三大アーチ構造のうち、前方横アーチの位置に当たる部分である。しわが寄っていれば、それは地面を蹴る際の足の動きが、靴の表面に刻むしわだ。かかとで着地したあと、重心が足の外側アーチ、前方横アーチ、そして親指に移り、地面を蹴って前進する一連の動きから生まれるしわである。

このしわが、横にほぼまっすぐなら、正しい歩き方をしていると見てよい。しかし、内側（親指側）から外側（小指側）に向かって、しわが「ハの字」のように付いている場合は、外股＝がに股で歩いていると読める。しわが「逆ハの字」なら、内股である。

実際に靴を履いて、極端に内股ぎみ、外股ぎみに歩いてみれば、そういう力のかかり方になることが納得できるはずだ。

ひも靴の「舌」の部分に足のクセがうつる

また、靴の履き口（靴を履くときに足を入れる穴の部分）にも、履き方、歩き方のゆがみが刻まれる。

履き口の広いスリッポンタイプの靴などでは、ややわかりにくいが、ひも靴なら、ひもを通すところの下（内側）に「舌」あるいは「ベロ」と呼ばれるキレが付いている。足の甲を保護するためである。

ある程度履いた靴の場合は、ここにも履きグセが出る。つまり、内側か外側に曲がっている、あるいはよじれている。ここから、脛骨のゆがみ（傾き）も読み取れる。

靴の舌が外側に曲がっているなら、外股、O脚ぎみということである。

反対に、靴の舌が内側に曲がっている人は、内股でX脚ぎみということになる。つまり、スネの骨である脛骨が、靴に対してまっすぐに入っていない、傾いているということだ。

ここまで見てくると、だいたい内股でX脚ぎみ、または外股でO脚ぎみ（あくまで「ぎみ」であるが）で歩いているか、まっすぐ正しい歩き方をしているかがわかる。

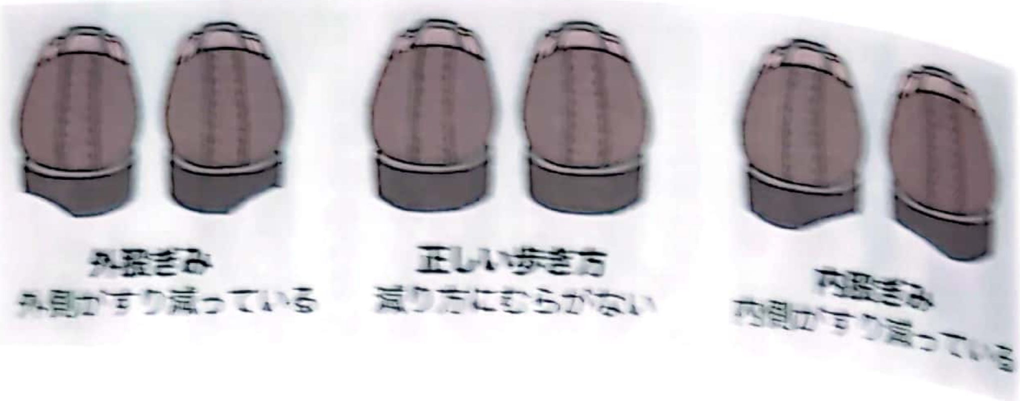
以上が、靴から見た足診断の概要である。

足の指を伸ばし、正しい足の形を取り戻したいと思ったら、クセの付いた靴は、できれば新しいものに買い換えていただきたい。

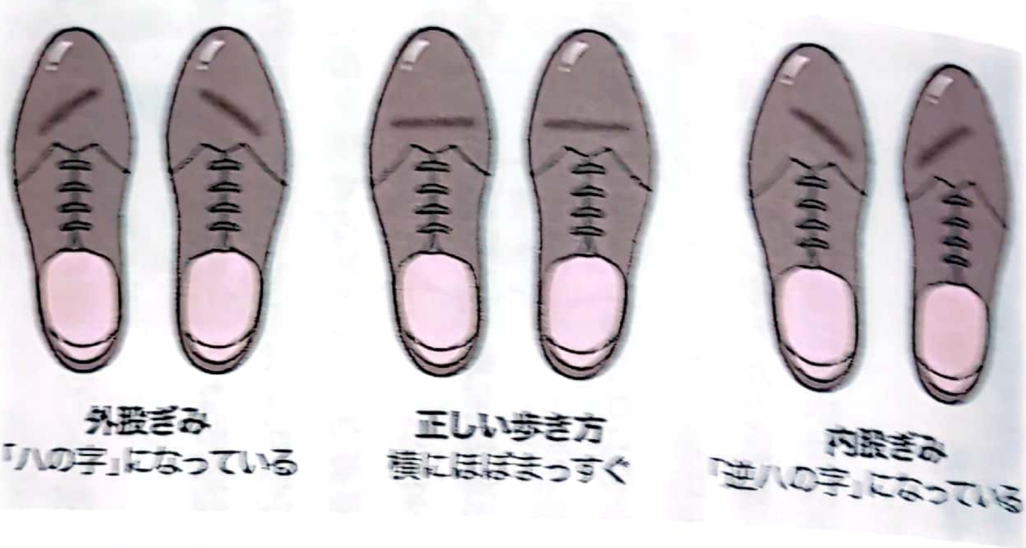
たくさん靴を持っていたりすると、「もったいない」が先に立つだろうが、要は、足と靴とどちらがたいせつか、である。

靴を見て歩き方のクセをチェック

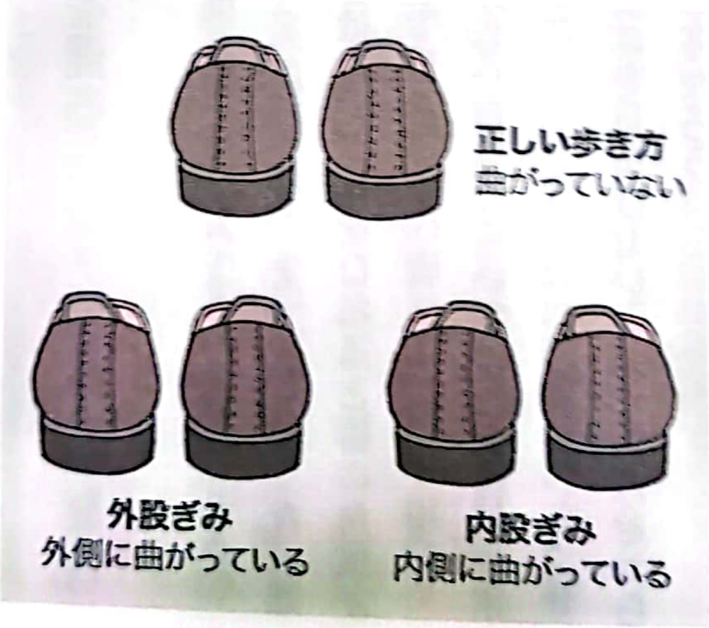
●靴底の減り方を見る



●靴のしわを見る



●ひも靴の「舌」を見る



ひざから下の脚の角度で骨格のゆがみを見る

つぎに素足になって、骨格に変形・ゆがみがないか、直接、脚を見てみよう。

この観察は、二人以上でお互いの脚を見るほうがいい。一人の場合は、まっすぐ立った状態で（体をひねらないで）鏡に脚を映せる状態で行わないといけない。体をひねると脚の角度が傾いてしまうからだ。

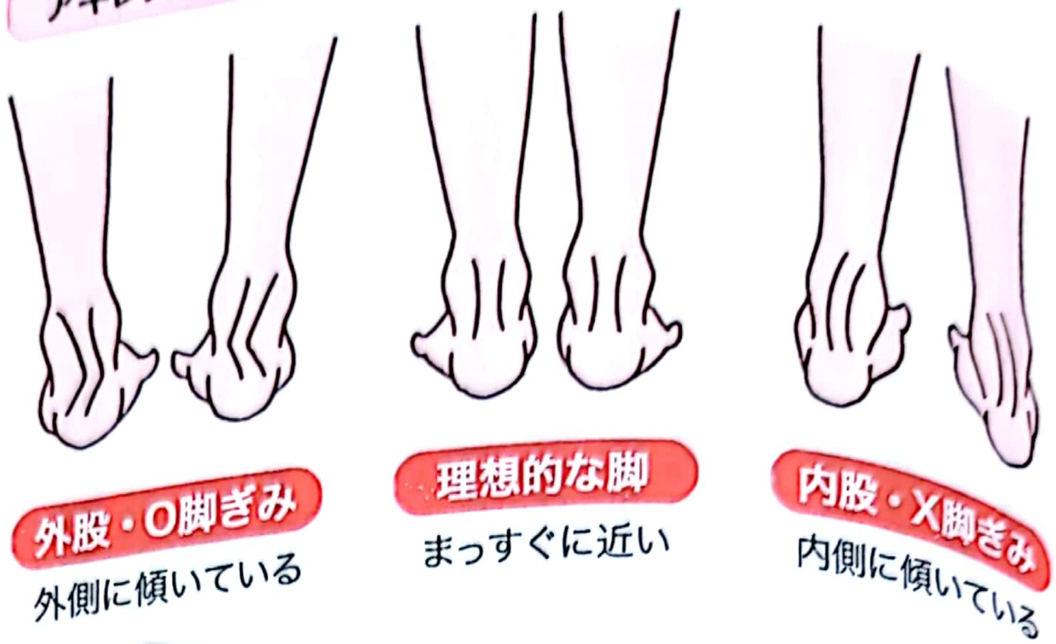
脚を見てもらうほうの人は、靴を脱いで、両足の間をこぶし一個分ぐらいあけた、自然なポーズで立っていただく。

観察する役の人は、その背後に回って、ひざから下の下脚部を見てほしい。ふくらはぎからかかとにかけて、アキレス腱のラインが走っているのがわかるだろう。

正常な脚は、そのアキレス腱のラインがかかとに対してまっすぐで、左右のアキレス腱が平行に近い。他方、アキレス腱の角度が外側に傾いているのが外股・O脚、内側に傾いているのが内股・X脚である。

そして、O脚、X脚の場合でも、左右の脚は、必ずしも同じ角度ではない。左脚だけ角度がちがう人、右脚だけ傾きの大きい人がいるはずだ。

アキレス腱の角度をチェック!



脚の傾きが大きいほうの足は、本来の形が崩れているのだ。

足は、必ずしも両足が同じように壊れるわけではない。負担をかけたり、不自然な使い方をしたりしたほうの足は、本来のアーチ構造が崩れやすい。

街中で人と待ち合わせしているときなど、無意識にどちらか片方の脚に体重をのせたりしていないだろうか。あるいは、イスに座ったとき、必ずどちらかの脚を上にして組むクセがあるとか。

そういうなにげないクセが、腰から下に骨格のゆがみをもたらしている可能性があるのだ。

ふだん無自覚のクセにも、意識を向けていただきたいと思う。

CamScannerでスキャン

ひざの故障をアキレス腱で調べる

さて、前項の脚の角度チェックに話を戻そう。このとき、観察役の人は、相手のアキレス腱のかかと寄りのつけ根を、手の親指と人さし指でつまむように押してみよう。

脚を見てもらっている人が、この部分に強い痛みを感じるようなら、ほぼまちがいなく、ひざがなんらかのトラブルに見舞われているということだ。

人はそれぞれ、生まれ育った環境の中で、生活習慣を通じて歩き方を身につける。ここまで、内股・X脚、外股・O脚という表現をしてきたが、そうした脚の傾向は、いつも病的で一見してわかるものだとはかぎらない。

歩くとき、脚の内側により大きな重心をかける人と、外側により大きな重心をかける人がいる。その程度は千差万別であり、実は一概にX脚だ、O脚だとは言えない。

ただ、人体の構造からいって、足の指のゆがみは足の変形につながり、脚のゆがみを招く。それが、ひざや腰に負担をかける。

多くの人は、体のどこかの部分で、ゆがみを「吸収」してごまかしている。だから、はっきり病気とわかるようなトラブルにはならない。しかし、足が壊れ、脚の角度がゆがんでいれ

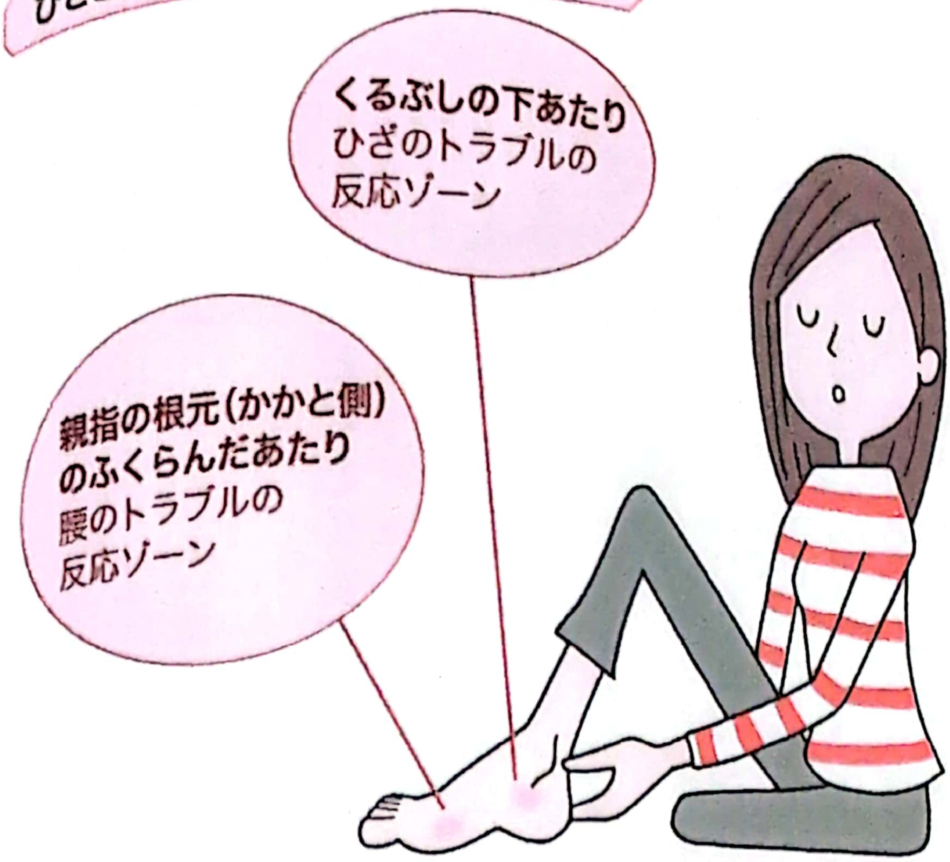
CamScannerでスキャン

ば、自覚症状はなくても必ず、ひざや腰に負担がかかっている。逆に、ひざ痛や腰痛を訴える人の多くは、足の形や歩き方に、どこかおかしなところがあると考えていい。
こんどは、体のどこにそうした負担がかかっているかテストしてみよう。具体的には、それがひざなのか、腰なのかを判断する。

ひざと腰の負担を知る方法

素足になって、足を横から見てみよう。親指の側、内側アーチのあるほうだ。
まず注目してほしいのは、大きく骨の出っぱったくるぶしの下、骨格図でいうと楔状骨（けつじょうこつ）のあたりである。ここは、スネの骨（脛骨）がかかとの骨（距骨（きょこつ））に接していて、筋肉や腱に大きな圧力がかかる部分だ。
私の経験上、このあたりを押したときに強い痛みを感じる人は、ひざに故障や痛みを抱えている。あるいは、その危険がある。
右足に痛みを感じるなら右ひざ、左足なら左ひざに負担がかかっている。
下脚には、脛骨と腓骨（ひこつ）という大きな二本の骨があり、かかとの部分で足とつながっている。
そのため、ひざにトラブルがあると、同じ側の足のこのゾーンに、それを反映した痛みが表れ

ひざと腰にトラブルがないかチェック!



2つのゾーンをそれぞれ押してみて、強い痛みがあるかチェック（両足とも）。それぞれのトラブル反応のゾーンに痛みがあれば、痛みを感じた側のひざ・腰に負担がかかっている可能性が高い

るのである。

つぎに、腰のトラブルの反応ゾーンを教えよう。

親指の根元（かかと側）に、丸くふくらんだ肉丘がある。歩行の際にクッションとして機能するところである。骨格でいえば、第一中足骨（ちゅうそく）（親指の甲の骨）の先端近くになる。

このふくらみのかかと寄りを目安に、足の側面を押してみてほしい。

その辺りに強い痛みを感じる人は、腰痛を抱えていることが多い。そこまでいかなくても、足のゆがみからくる圧迫ないし負担が、腰に強くかかっている。腰痛になる危険性が高いわけだ。

このゾーンの場合は、右足に反応があれば右側の腰に、左足なら左側の腰に、腰痛を抱

えているか、その恐れがあることを示している場合が多い。これは、経験的にわかってきた大まかな法則である。

このゾーンが痛む人は、実は、反対側のひざに負担がかかっている。ひざから上の上脚は、太ももを支える大腿骨（だいたい）という、人体でいちばん太く長い骨で、腰の骨とつながっている。ふだんから無意識にひざをかばおうとするために、反対側の腰を痛めることになるのだろう。

正しい足作りには「靴下」がキーポイント

私たち日本人がふだん身に着けているものは、いまや基本的に洋装である。あえて「洋装」と言うのすらなじまない。むろん、靴と靴下も生活上欠かせないものとなっている。その点では、ヨーロッパやアメリカの人たちとほとんど変わらない。

けれども、欧米の人たちとは大きく異なる習慣がある。「家の中では靴を脱ぐ」ということだ。朝起きてからベッドに入るまで、ほぼ一日中、靴で過ごす欧米の人々にとって、靴と靴下はセットになっている。ところが日本では、「下足（げそく）」という言葉が生きているくらいで、和風の建物はもちろん、洋風建築の家でも、玄関を入れば靴は脱ぐ。

そして、廊下や洋間では靴下のままスリッパを履き、リビングでもキッチンでもそのまま動

く。畳の間に入るときは、スリッパを脱ぐ。つまり、生活の中で、靴下を履いている時間が長いのである。

実は、こうした日本人の生活習慣ゆえに、正しい足作りには靴下が大きなポイントになるのである。

私が靴下に強い関心を持ちはじめたきっかけは、自分自身のけがだった。子供たちに剣道を教えていたとき、アキレス腱を切ってしまったのだ。

手術後、リハビリの手段の一つとして五本指の靴下を履いてみた。すると、少し血行がよくなり、足がホカホカする感じがあった。

「これはいいかもしれない、これをもっと改良すれば……」と考えはじめ、それが、足指を伸ばし、足を矯正するのに役立つ「コンフォート・サポート・ソックス」、略してCSソックス（新・五本指靴下）の開発につながっていった。

「新・五本指靴下」とは？

理想的な靴下の機能を理解していただくために、私が開発した新・五本指靴下の特長を説明することをお許し願いたい。

CamScannerでスキャン

この新・五本指靴下には、三つの特長がある。

①上質の天然の綿を使い、特殊な編み方で作られている。そのため、土踏まずを中心とする、足の三つのアーチ構造を強力にサポートする。

②コアライン（かかとの中心線）がしっかり編まれているので、かかとの安定感が増す。

③足の指のつけ根付近（中足骨）の締めつけを強化しているので自然に足の指が伸び、足裏で地面をつかむような感覚が得られる。

このような特長があるために、新・五本指靴下を履くとすぐに重心が安定する。足指が伸び、五本の指がそれぞれの機能を果たすので、全身が安定するのだ。

もちろん、一般に売られている五本指ソックスも足の指を多少は開くので、ある程度血流をよくする効果があるだろう。実際、私もその体験から、このソックス開発を思い立ったのだから。しかし、先に挙げた理由により、ＣＳソックス（新・五本指靴下）は足への矯正力が、極めて高いと自負している。

「アームテスト」で重心の安定を確認する

新・五本指靴下による重心の安定を確かめるため、私は「アームテスト」というものを取り

入れている。

まず被験者には、ふつうの靴下を履いたままで足を踏ん張って立ち（靴を履いていてもよい）、手のひらを、へその前で組んでもらう。両手の五本の指を組み合わせて、手のひらを上に向けてもらう。

その両手のひらに私がこぶしをのせ、下に強く押す。すると、たいがいの人は前のめりになり、バランスを崩して、悪いほうの足を踏み出す。

また、腕を背中側にまわし、手のひらを上にしてお尻の後ろで手を組んでもらう。先ほどと同様に、手のひらの上にこぶしをのせて、下に強く押す。踏み出すほうの足は、同じ結果になるはずだ。

つぎに、新・五本指靴下に履き替えてもらう。そして、同じように、両手のひらを下に押す。こんどは、足は動かない。私のこぶしの重みを受け止めて、手のひらは下に下がるものの、足元はピクともしないのだ。

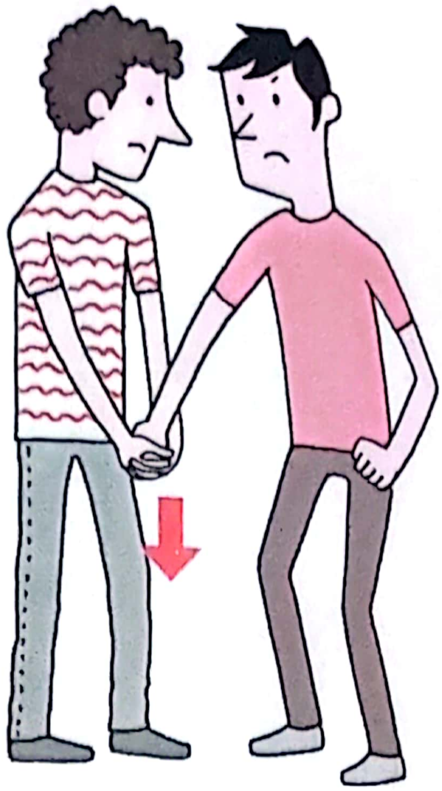
こぶしの力は変えていない。まったく同じことをするのに前のめりにならないのは、足そのものが変わったからである。新・五本指靴下で足の指が伸びたために、全身のバランスが強化されたと考えてよい。

つまり、本来の足になったのだ。

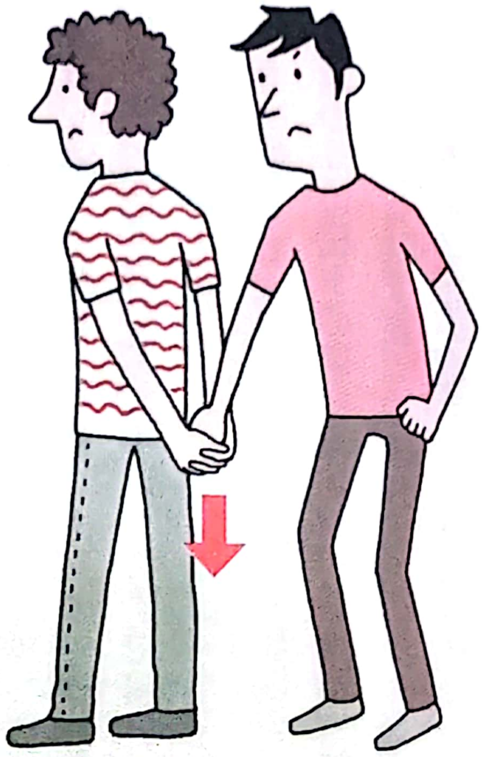
CamScannerでスキャン

アームテストのやり方

①足を肩幅に広げ、背筋を伸ばして立つ。腕を下方に伸ばし、へその前で手のひらが上を向くように両手を組む。
もう一人は、その両手のひらの上に、こぶしをのせて、体重をかけながら垂直に下ろす



②同じ姿勢で、腕を背中側にまわし、お尻の後ろで手のひらが上を向くように両手を組む。
①と同様に、もう一人はその両手のひらの上にこぶしをのせて、体重をかけながら垂直に下ろす



このテストでは足元が不安定だと、体がよろけて、悪いほうの足が出る!

CamScannerでスキャン

足指が伸びると足元が安定する

左の写真は、新・五本指靴下を履いてアームテストを行った様子。足指が伸び、五本の指をしっかりと地面を掴むことによって、全身が安定し、女性でも男性を持ち上げることができる

驚くべきことに、新・五本指靴下を履いてアームテストを実施すると、100キロ以上もある大きな男性の体重を、女性でも簡単に持ち上げてしまう。

「まさか……？」

私自身も、はじめのうちは信じられない思いがしたものだ。

足の指が伸びると、体の柔軟性が高まるが、前屈運動で実験してみれば一目瞭然だ。

まず、ふつうの靴下を履いてみて、前屈をしてみる。このとき、床に対して、手がどこまで届いているか確認しておこう。

つぎに新・五本指靴下を履いて前屈すると、ふつうの靴下の場合よりずっと深く、下まで手が届いているはずだ。つまり足の指が伸びると、足が柔軟になるだけでなく、全身の柔軟性が増すということがわかるのだ。

足の指が伸びた状態を簡単に体験する方法

私たちの体は、足の指を伸ばせば足元が安定するようにできている。だから、新・五本指靴下以外のアイテムでも、同様の現象は確認できる。例えば、治療家がアスリートに対して行うテーピングなどもそうである。

ここでは、誰でもできるように、身近にある輪ゴムを使って実験してみよう。

まず、ふつうの靴下を履いた状態（あるいは裸足（はだし））で、先ほどのアームテストを行ってみよう。前述のように、弱点があるほうの足を思わず踏み出してしまうはずだ。

では次に、76ページのイラストのように、足の甲に輪ゴムを巻いてみてほしい。そうしておいて、同じようにアームテストを行う。

すると……どうだろう？　足元が安定したのではないだろうか。

このちがいが実感できた人は、輪ゴムがうまく巻けている。足の甲に輪ゴムを巻くだけで足元が安定するのは、輪ゴムが中足骨を束ねるように支え、その作用で足の指が伸びているからだ。ただし、輪ゴムの巻きどころが悪いと（指先に近すぎるなど）、指が伸びない。その場合は輪ゴムの効果を実感できないわけだ。

こういうと、「輪ゴムを巻くだけで指が伸びるなら、ずっと巻いておけばよいのでは？」と考える人もいるだろう。だが、それはちょっと浅はかというものだ。

足を輪ゴムのようなもので締めつけていてよいのは、せいぜい数時間。それ以上長く締めつけていると、血行を妨げてしまうので好ましくない。

新・五本指靴下は、血行を妨げずに（むしろ改善して）足の指を伸ばす設計なのだ。

O脚とX脚も矯正される

新・五本指靴下を履いて足の指をまっすぐに伸ばすと、正しい歩き方をする助けにもなる。これも、多くの人で実証してあって、はっ

きりわかったことだ。
強調しておきたいのは、現在、講演でどこの街に行っても、正しい足の持ち主はあまりいないということだ。浮き指、屈(かが)み指、寝指などのありふれた指の変形は、ほとんどの人に見られると言ってよい。
足指を伸ばす新・五本指靴下は、そうした指の形を矯正して正しい足に戻し、体のバランスを整えるのである。
しかも、それだけではない。
O脚やX脚の人でも、これを履くだけで、かなり脚がまっすぐになるのである。
最近の若い人、とくに女性にはO脚が増えたように思う。もともと日本人にはO脚、というよりO脚ぎみの人が多い。畳の生活で足を折り曲げることが多かったからだといわれている。
また、最近になってO脚が増えているのは、幼い子供を早く歩かせようとして、足に過度の負担をかけるからだと言う人もいる。
若い女性の八割がO脚ぎみという説も、オーバーではないような気がする。
そのようなO脚の女性が、新・五本指靴下を履いたとたん、私の印象として半分ぐらいは「正しい脚の形」に戻る。日常的に履き続けていると、その作用が定着してO脚が改善していくことは、私のパートナーである今井医師にも確認してもらっている。

O脚やX脚の人が毎日、新・五本指靴下を履くようにすれば、一か月ぐらいで目に見えて効果が表れるはずだと思う。

さらに、外反母趾や内反小趾も矯正されるので、手術を検討している人にも、その前に新・五本指靴下を履いて様子を見てみるという人が多い。外反や内反が改善されていくようなら、私は手術を避けたほうがよいと思う。

足裏のタコやウオノメなども含め、足のトラブルのほとんどは、新・五本指靴下を履くことで、ウソのように解決することがわかってきた。

履くこと自体が足指のケアになる

そういう効果が出るのは、頑丈（がんじょう）なつくりゆえである。一種のサポーターだと思ってもらっていい。だから、新・五本指靴下は慣れていない人には履きやすいものではない。

履くときは、足の指をきっちり最後まで入れることだ。そうしないと、指を伸ばす矯正作用は生まれない。また、指をきっちり入れて着用していれば、歩く動作で指のつけ根が刺激され、リンパマッサージのような作用も生まれる。

はじめは、たいがいの人が履く作業に「苦労」する。五本の指すべてがまっすぐに伸びてい

る人は少ないのだ。その指を一本ずつ、袋に入れていく。最初は二、三分、ときには五分、一〇分とかかる人もいる。

とくに、お年寄りや障害のある方にとっては、文字どおり「ひと仕事」になる。けれども、足を手元に引き寄せ、神経を集中して、指を一本一本袋に納めていくこと、それ自体が足の指のケアであり、体のリハビリにもなるのだ。

そして、すべての指を袋に納め、ゴアライン（かかとの中心部の線）を確かめながらかかとをソックスに包んだとき、あなたの足は、いままでとは、まったくちがったものになるはずである。

足元が安定するとゴルフも上達する

新・五本指靴下の効果がわかりやすいのはゴルフである。新・五本指靴下を履いて足指を伸ばすと、全身のバランスがよくなり、重心の安定が増すことはすでに述べた。このことがゴルフにもいいのだ。

私の場合は、ドライバーの飛距離が平均して三〇ヤードほど伸びた。

これを体感しているのは、私だけではない。この「飛ばし効果」に着目して新・五本指靴下

を紹介しているゴルフショップのお客さんたちも、「びっくりするほど飛距離が伸びた」と口を揃えて言っている。

一〇ヤード前後の飛距離なら、その日の調子や、ちょっとしたフォームの改良だけでも伸びることはある。しかし、三〇ヤード以上伸びるとなると、一朝一夕にはいかない。体そのものが変わったということだろう。

足の指を伸ばせば、ゴルフも変わるのだ。スコアがよくなり、ラウンドが楽しくなる。

むろん、ゴルフにかぎらない。たまたま効果が実証されているからゴルフを取り上げたまでのことで、テニスでも野球でも、靴下を履いて行うスポーツなら、同じことが言えるはずだ。靴の中でまっすぐに伸びた足の指が、全身のバランスをよくし、あなたのウデをさらに上げてくれることだろう。

4章

いま履いている「拷問靴」はおやめなさい！

プロが教える正しい靴の選び方

CamScannerでスキャン

靴を新調する前に、履き古した靴を点検

前章で説明したように、日常履いている靴を見れば、その人の足（脚）のトラブルがわかる。ということは、体に不調があることも推測できるわけだ。

ひざや腰などのトラブルが、足元に反映し、靴の状態に現れているともいえるが、基本的には、壊れた足が上体のバランスを崩していると考えたほうが理にかなっている。

そして、足のトラブルの元凶は、指が縮んだり曲がったりしていることである。その足指の変形・ゆがみを招く最大の原因が靴だ。

足に合わない靴、指の伸ばせないような靴を履くことで、足の指が本来の機能を果たせず、歩き方が不自然になり、ひざや腰に負担をかけるのである。

合わない靴を履くことは、足の指にとって拷問に等しい。その拷問が、靴を履く本人にも見えない苦痛を強いる結果になるのだ。

だから、靴を買う場合は、まず自分の履き古した靴を点検してみることをお勧めする。自分の足には、どんなクセがあるのか。どうすれば本来の足に戻せるのか。そのことも考えて靴を買うべきだ。

CamScannerでスキャン

正しい靴の選び方とは?

土曜日、日曜日や祝日は、靴を買うのは避けたほうがよい。店を訪れるお客さんが多いぶん、店員さんも、一人ひとりに十分な時間をかけられないことがあるからだ。なるべくなら平日がいい。それも、お昼時や閉店間際は避けよう。やはり店員さんがじっくり相手をしてくれない可能性があるからだ。

そして、靴選びの際に、もっともたいせつなことは、同じデザインのものを最低でも三サイズは履いてみることだ。

じつは、足のサイズというのは、かなりあやしい思い込みである。それが自分の足のサイズとしてほんとうに正しいのか、正確に測ってみたことはあるだろうか?

足は、右と左で長さのちがう人がほとんどなのだ。右は二四・五センチ、左は二五センチなんてケースはざらである。

だから、最初に履いた靴に違和感がなくても、さらに前後のサイズを試してみるべきだ。

ほかのメーカーに同じタイプの靴があるなら、それも試してみる。同じ表示サイズでもメーカーによって大きさがちがうことがある。

履いたら、靴の中で五本の指を伸ばし、動かしてみる。指が自由に動き、かつ靴の先端との間にすき間があることを確かめてほしい。

そして、かかとがしっかり押さえられているかどうか歩いてみる。かかとがフィットせず、靴の中で足が滑るようでは、指の部分に余裕があっても何の意味もない。

そのとき、三つのアーチ構造も思い浮かべよう。親指と小指が窮屈で、前方横アーチを圧迫していないか。小指からかかとにかけての外側アーチのフィット感はどうか。内側アーチ、いわゆる土踏まずは動かしにくくないか。

手を振って、歩幅も変えたりしながら、店内を歩いてみよう。できれば何往復かしたい。遠慮はいらない。靴屋さんはそうあるべき場所なのだ。

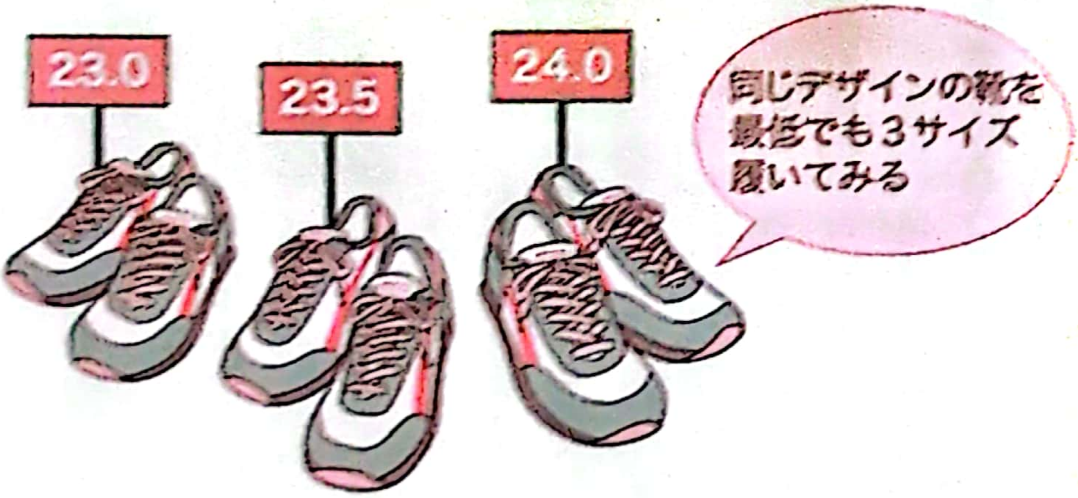
座って合わせてみた靴で、そのまま立って歩く。そこにも理由がある。

座っているときと立ったときとで、足の長さは通常二、三ミリはちがってくる。五ミリ以上ちがう人もまれではない。五ミリといえばワンサイズちがうのだ。だから、前後のサイズの靴も履いてみることがたいせつなのだ。

それから、太ったりやせたりしても、靴のサイズはちがってくる。このことも覚えておいていただきたい。

CamScannerでスキャン

靴の選び方のポイント



23.0
23.5
24.0
同じデザインの靴を
最低でも３サイズ
履いてみる

すべての指が
自由に動くか
Check!
つま先に
余裕があるか
Check!
かかとがフィットし、
足が滑らないか
Check!

「3つのアーチ」
のフィット感を
Check!
横方向アーチ
外側アーチ
内側アーチ
実際に
歩いてみる！

ひもで締める靴の勧め

足によい靴を選びたいなら、私はひも靴をお勧めする。

足のサイズには、左右で微妙に差があるということは前述した。五ミリ前後のちがいがある人なら、たとえば右が二四・五、左は二五。とワンサイズちがうことになる。

けれども、左右サイズちがいで靴を売ってくれる店は、オーダーメイドでないかぎり、まずない。量産された靴を売り買いする以上、現実には無理な注文である。

こんなとき、ひも靴だったら、ひもの締め具合を調節して、足にフィットさせることができる。五ミリぐらいまでの差なら、ひもを締める強さの強弱で十分補える。

さらに、足の長さだけでなく、足の甲の高低や、足幅のちがいも調節できる。

そのためにも、デザイン的には、ひもを通す「鳩目」と呼ばれる穴が五つか六つ以上ある靴のほうがよいと思う。

人間の足は、朝・昼・晩でも微妙に大きさがちがってくるから、ときどきひもを締め直して、そのつど足にフィットさせるとよいだろう。また、激しく動き回るときにはしっかりひもを締め、動かずにくつろぐときはひもを緩める、というように調節してもよい。

靴ひもにもこだわる

登山用の靴は、例外なくひも靴である。急な斜面や岩場など、厳しい地形に対応しながら登攀（とうはん）するためには、足にしっかりフィットする、ひも靴でなければならないのだ。

さらに、靴ひも自体にも注意を払っておけば万全だ。

切り口の丸い丸ひもより、平らに織（お）られている平ひもがよい。丸ひもだと圧力がかかるので鳩目に食い込んだりして靴を傷めるし、結び目も緩みがちで、ほどけやすい。

買った靴に付いているのが丸ひもだったら、別売りの平ひもを買えばいい。

その際、素材としては天然素材の綿のものをお勧めする。

経験的にいえることだが、化学合成の材料よりも、天然素材のほうが体のバランスを安

定させるようなのである。不思議に思われるかもしれないが、そのことは前述したアームテストでも確認できる。

なお、マジックテープで履き口を留める靴は、ひも靴と同じには考えないほうがいい。マジックテープには、ひもほどの自在性はない。とくに、テープが緩んでくると靴の中で足が滑りやすくなり、指が曲がってしまう。

靴べらを使わずに履けるような靴はよくない

日常生活で靴を履いている以上、靴べらを持ち歩くのは常識である、と私は思う。

欧米では、ホテルはもちろん、各家庭に必ず靴べらがあるが、日本の場合はどうか。

ホテルでさえ、靴べらを置いていないところがある。家庭でも、景品や「粗品」みたいな安物の靴べらが多いのではないか？　玄関にしっかりしたつくりのちゃんとした靴べらを置いているお宅は、少ないように思う。

ましてや携帯用の小さな靴べらを持ち歩いている人は、最近ではめったにいない、といっていい。とくに、若い人たちは使っていない。

スニーカーに近いウォーキングシューズを、ひもを緩く結んでおいて、舌（ベロ）を引っぱ

り上げて履く。あるいは、靴の履き口（靴を履くときに足を入れる穴の部分）に指を突っ込んでねじ込むように履く。なかには、かかとをつぶしてスリッパみたいに履いている人も見かけるが、論外である。

しっかりひもを締めて履かないと、靴そのものが傷むだけではない。靴の中で足が安定しない。ズルズル滑って、無意識に指が曲がる。体に悪いのだ。

要するに、靴べらも使わずに履けるような靴は履くな、ということである。そんな緩んだ靴は履かないほうがいい。しっかりフィットさせた靴を履くためには、靴べらを使ってスッと足を靴の中に納めることがたいせつである。

靴を履くときは靴べらを使う。これを習慣にしてほしい。

間違いだらけの「コンフォートシューズ」選び

最近、「コンフォートシューズ」と称する靴が、やたらと出回っているように思う。フカフカした素材やヘンテコな形……、コンフォータブルな、つまり快適な履き心地だと言いながら、考え方がまちがっているものも多いようだ。

足の指が反っているので快適に歩ける、というシューズを見たことがある。それでは浮き指

を出しているわけで、足に対して優しくないことこのうえない。

靴を作る側の論理は、日本の論理だ。だが、靴を選ぶときは、そうした「キャッチフレーズ」に惑わされないようにしてほしい。

ところで、ひと昔前まで、「コンフォートシューズ」といえばドイツ製だった。ドイツの靴は履き心地がいい商品というイメージがあった。

ただし、ドイツは靴の先進国である。靴職人も優秀だ。手作りの靴だけではなく、既製品もサイズが豊富、足囲が豊富だ。

しかし、ドイツの靴には妥協という概念はない。外反母趾の人にも浮き指の人にも、ぴったり履き心地よく作るのがドイツのコンフォートシューズだ。

つまり、ゆがんだ足にもぴったり合った靴が選べるので、極端にいえば、ゆがんだ足のままでも、快適に過ごせるのだ。

これでいいのだろうか？　と、いつしか私は思うようになった。

足には本来の健全な姿・形がある。靴を履いている間、足は健全な姿に戻り、それが保たれているべきではないだろうか。

ドイツの靴には、そうした考えはないように思う。私は現在、ドイツ的なコンフォートシューズを乗り越えようと思って、靴と靴下に取り組んでいる。

看護師に腰痛が多い意外な理由

登山用の靴は必ずひも靴であることを前述したが、その反対に、過酷な職場で足元が軽んじられている例が多いことには、驚きを禁じえない。

そのよい例が、病院で働く看護師さんたちだ。

看護師といえば、昔から足元はナースシューズ。いまも多くの病院で、看護師はスリッポンタイプのナースシューズを履いている。

どうしてそれが問題にされないのか、私には理由がわからない。

軽くて負担がかからず、着脱が容易とでもいうのだろうか。しかし、そのことと、動きやすくて体にいいということは、ちがうはずである。

何度も言うが、かかとの部分がしっかり固定される構造でなければ、靴の中で足が滑る。つま先に指が強く押しつけられて、足指がゆがむ。あるいは、とっさのときに[illegible]ので、無意識に危険を感じて指を曲げることになる。日常的にそういう履物を履いていたら、足によいわけがない。

かかとが薄くて平べったいナースシューズで、一日中動き回り、ときに患者さんを抱き起

えたりする患者に耐えているのだ。

患者に頼む看護師は多いと聞くが、それは当然だともいえるだろう。

介護シューズは「ゴカイ」シューズ

病院でのリハビリや、福祉施設の介護などで使われている、いわゆる「介護シューズ」も、私から見ればひどいものだと思う。

マジックテープで留めるタイプが多いのは、脱いだり履いたり（あるいは脱がせたり履かせたり）するのが簡単というのが理由らしい。

しかし、すぐに履けたり脱げたりする靴は、何度も言うように危険なのである。

脚の機能回復のためのリハビリなのに、そうしたシューズを履いている患者さんを見ると、十分なリハビリになっているのかな、と思う。脚の機能を引き出すために必要なことが、まるで意識されていない。そもそも、足とは何かを誤解している。

健康は足から、と考えている私には、そうした履物は介護シューズというより「ゴカイ」シューズに思える。

リハビリや介護には、その目的にかなった履物が必要だと思う。アメリカでは、プールで行

うリハビリには専用のアクアシューズを使う。日本では、平気で裸足のままプールサイドを歩かせることが多いが、それは危険だと思う。

リハビリを指導する医療関係者たちも、アクアシューズの存在を知らないのかもしれない。しかし、問題意識があれば、看護に、リハビリに、介護に適した、あるいは必要な履物はどんなものかを、考えていただきたいものだと思う。

子供の上履きは不自然な歩行を強いる

小・中学校にも、足元の問題がある。それは「上履き」だ。

私立の学校はそうでもないらしいが、公立の学校では、いまだに判で押したように子供たちに上履きを履かせている。

この上履きというものは、スリッポンタイプで、履きやすくて脱ぎやすいが、それゆえ足がしっかり固定されない。

足と体の専門家からいえば、足の指の働きをはばみ、不自然な歩行を強いる上履きは、子供の成長にとって有害以外の何ものでもないと思える。

子供たちの運動量は、大人に比べると圧倒的に多い。しかも、学校で上履きを履いている時

間は、靴を履いて過ごす時間より長いだろう。すると、子供たちは、一日の大半を、足の発達を阻害する靴を履いて過ごしているということになる。

成長期にある子供にとってこそ、足の健康管理は欠かせない。足を変形させやすい上履きを履いて育ったら、足の壊れた大人になって当然だ。事実、小学校も高学年になると、外反母趾になる子供が多くなってくるというデータがある。

何年も前から、「すぐにキレる子供が増えた」といわれているが、その根源に足のストレスもある、というのは考えすぎだろうか。

子供の靴を選ぶときの注意点とは？

上履きだけではない。通学用の靴、ふだん遊びや外出に使う靴に対して、大人たちはどれだけ心配りをしているだろうか。

もっとも成長がさかんな時期の子供の身長は、ときには一日に一ミリ伸びるという。一か月に三センチだ。当然、それにつれて足のサイズも日々大きくなっていく。

そういう時期の子供に、足にぴったりの靴を買い与えたらどうなるか？

三か月もしないうちに、「きつくて痛い！」と言いだすだろう。当然である。

そのため、子供の靴を選ぶときは、大きめの靴を選ぶことになる。本人が「ゆるゆるで履きにくい」と言っても、「すぐに合うようになるから、我慢しなさい！」といった会話が多いのではないか。

たしかに、指先にすこし余裕、つまり足指が自由に動くすき間は必要である。しかし、我慢しなければならないほどブカブカでは、何のために靴を履いているのかわからない。

経済的事情はあるだろうが、成長期の子供には、せめて半年に一回ぐらいは靴を買い替えてあげてほしい。

前述したように、ひも靴ならワンサイズぐらいはひもで調整できる。その点も考慮すれば、ほんとうに足によい靴を選んだとき、その値段は、いくぶんかリーズナブルであるとも考えられる。

だから、じっくり時間をかけて、よい靴を選んでほしい。

繰り返しになるが、靴を選ぶときは三足以上は履かせてみて、歩いたときの履き心地を試させること。まちがっても、子供のサイズに合わせていちばん安いものを、といった選び方はするべきではない。

子供の靴選びは、食事と同じで、子育て・しつけの一環なのだ。より深い愛情を持って靴を選んであげてほしい。

靴のお下がりで歩きグセもうつる

子供の靴のことで、以前から気になっていたのは、上の兄弟などからのお下がりである。たしかに、物の乏しかった時代は兄から弟へ、姉から妹へ、さらに従兄弟や近所の子も加わって、学用品も洋服も靴も、お下がりが当たり前だった。

けれどもいま、洋服やランドセルなどの学用品のお下がりは、ほとんどしない。ところが靴は、いまでも「ちょうどサイズが合う」という理由で、お下がりすることが多いように思われる。

靴には、一か月も履いていれば、その人の履きグセがつく。したがって、半年、一年と履いたものなら、その人以外には履けないものになっているのだ。

他人の靴を履くと、前の履き主の履きグセが「うつる」のである。とくに小さい子供は、体が柔軟だから、履きグセのついた靴に合わせて歩くようになる。歩きグセまでお兄ちゃんから受け継いでしまうのだ。

もちろん、正しい歩き方がうつるならいい。しかし、たいていの場合は、おかしな歩きグセがつくことになる。

CamScannerでスキャン

お年寄りにもお下がりの悲劇が…

基本的に、靴のお下がりはやめるべきだ。

ところが、靴のお下がりというか譲り受けは、意外なところでも行われている。地方の農村地帯などに行くと、おじいちゃん、おばあちゃんが、けっこうおしゃれなスニーカーを履いていたりする。

聞けば、孫の履いていたものだという。どうりで靴だけファッショナブルなわけだ。

けれどもおじいちゃん、おばあちゃんは、おしゃれでそれを履いているのではない。捨てるのはもったいないからだというのだ。

「もったいない」精神を否定するつもりはない。だが、物をたいせつにすることは大事だとしても、靴の履き回しは困る。

そこで私は言う。

「おじいちゃん、靴と自分の体と、どっちがもったいない？」

お年寄りは、多かれ少なかれ足腰が弱っている。リウマチ、座骨神経痛、ひざ痛、腰痛などを抱えて、病院通いが日常生活の一部という人も多い。

そんな高齢者が、サイズのまるで合わないブカブカのスニーカーを履いて、サンダルみたいに引きずって歩いているのだ。体にいいわけがない。つまずいたり転んだりする危険もある。

そうした履物で、庭仕事や買い物に出かけたりすれば、足腰はたまったものではない。まずはご本人にそういう自覚を持っていただきたいが、仮に息子や嫁が「孫のお下がり」を勧めているのだとしたら、それはお年寄りへの虐待以外の何ものでもない。

子供の足をいじめるスポーツ環境

少年野球チームの子供たちの足を見ても、私は悲しくなってしまう。

全員おそろいのスパイクシューズだが、ブカブカだったり窮屈そうだったり、ほとんどが合わないスパイクを履いているのだ。

子供の足に対する配慮といったら、金具の代わりに合成樹脂を使っていることぐらいだろう。

スポーツの場でこそ、靴の中で足の指が伸びて、自由に動くことが大事なのである。

スポーツは、子供たちの心身を鍛え、健全に育てるのに役立つ。そうしたメリットは、漫然と日常を送っているだけでは経験できない、少しハードな練習を通じて与えられるのである。

だから、故障などしないように、日常生活にもまして足のケアを考えないといけない。それ

なのに、野球少年たちは昔から、サイズの合わないスパイクを履いている。

たしかにスポーツ用品は安くはない。道具を買い揃えなければならない親たちとしては、やや大きめのサイズを買いたいところだろう。また、チームによっては、子供たちの申告したサイズのスパイクを、試し履きもしないで履かせていることもあるだろう。

それでは「靴に足を合わせろ！」と言わんばかりである。足に合った靴を配慮してあげなくては、子供たちの足がかわいそうだ。足をたいせつにしなければ、野球だってサッカーだってうまくはなれないと思う。

アスリートの足はお手本にならない

一般には、こう思われているのではないだろうか。

肉体の性能を最大限に発揮するスポーツ選手は、運動に向いた理想的な足をしていると。マラソンなどの陸上競技では、最高の足を持っていなければ最高の記録は出ない。水泳だって、いい足でなければ水中で体を自在に動かすことはできない、と。

多くの人がそういうイメージを持っているだろうが、事実はちがう。

私の知るかぎり、アスリートで正しい足を持っている人は少ない。ほとんどの人の足、そし

て足の指は、変形し、ゆがんでいる。

靴で足をいじめればそうなるかもしれないが、裸足で闘う力士の足は？　と思う人もいるかもしれない。

しかし、一瞬の動きにかける力士の足指は、常に先端を曲げている。立ち合いで鋭く当たるために、五本の指全部を使って、蹴るように前に出るためだ。そのために、指が常に緊張状態にある。

当然、長年の稽古で形が変わってしまう。足の裏も扁平足とまでは言えないが、厚くて平らになる。けっして本来の形の足、正しい足ではない。

アスリートの場合、競技で、トレーニングで、足を酷使する。そのため、足を痛めることもある意味、宿命である。

しかし、それ以上に足と足指を変形し、ゆがめている元凶は、履いている靴ではないかと私は思う。ほんとうなら、逆にアスリートの足を守る靴が必要なのだ。

陸上競技などは、ほとんど靴を履きっぱなしだ。その靴が悪ければ、足にとって最低の環境である。水泳だって練習のすべてが水の中ではない。ランニングなどもある。

アスリートにいい足の持ち主が少ないのは、使っている靴の影響が大きいはずだ。その問題を改善すれば、日本スポーツのパフォーマンスはさらに上がっていくかもしれない。

5章

痛んだ足と足指はこうして「元気」にする

ムリなくできるフットケア

CamScannerでスキャン

「靴下にスリッパ」は足をいじめている

この章では、足と足指のケアのことを考えていきたい。はじめに、日頃の履物とのつきあいから考えてみよう。

靴下にスリッパという履き合わせは、いまでは日本人の生活の一部になっているといっていい。しかし、スリッパを履く習慣は足の健康にとってよくない。スリッパは、ごく単純に考えても、親指と小指の働きを束縛（そくばく）し、殺している。足は、親指と小指、そしてかかとの三点でバランスを取り、体の安定を支えている。三脚の原理である。この足の機能をスリッパは無視しているのだ。

病院までが患者さんにスリッパを履かせて疑問を感じずにいるのは、私にとっては不思議なことだ。

スリッパを履いているとき、私たちはバタバタと足の底だけで歩くしかない。そのために親指と小指だけでなく、ほかの指までも曲げて形をゆがめてしまうのだ。

そして、いちばんよくないのは、足がスリッパの上で滑（すべ）って安定しないことだ。

たとえば、病院の廊下を歩いているとき、不意に横から人が飛び出してきたら、スリッパで

避けきれるだろうか。避けられるとは断言できまい。履物がもとで人とぶつかって、転倒することだってありうる。

とっさの反応ができないスリッパは、危険をともなう履物なのである。頭ではそう思っていなくても、体は危ないと感じているから、無意識のうちに足の指を縮めるように曲げて踏ん張ってしまう。

足の指を曲げた状態では、全身が緊張して硬くなる。ためしに直立して、グッと足の指を屈めてみるとわかるだろう。つま先立ちもできない。つまり、足も全身も、運動能力が大幅に制限されてしまうのだ。

家庭にスリッパは本当に必要か考える

家の中でも、階段を上ったり、掃除をしたり、部屋の模様替えでタンスや机を動かしたりすることはある。棚を吊ったり、カーテンを付け替えたりすることもあるだろう。

短い距離をまっすぐ移動するだけならまだしも、そうした高低差や横の動きをともなう作業をするときなどに、スリッパは向かない。危険ですらある。

体のバランスが取れない、力が入らない、とっさの動きができない。これだけの欠点が明ら

ためかに、スリッパの使用をやめようと言う人はいないし、生活習慣になってしまっている。

家庭内でも、トイレや、バスルームの脱衣所、キッチンの流し場など、いわゆる水回りにはスリッパがあってもいいかもしれない。しかし、リビングや廊下などまでスリッパを履く必要があるだろうか。

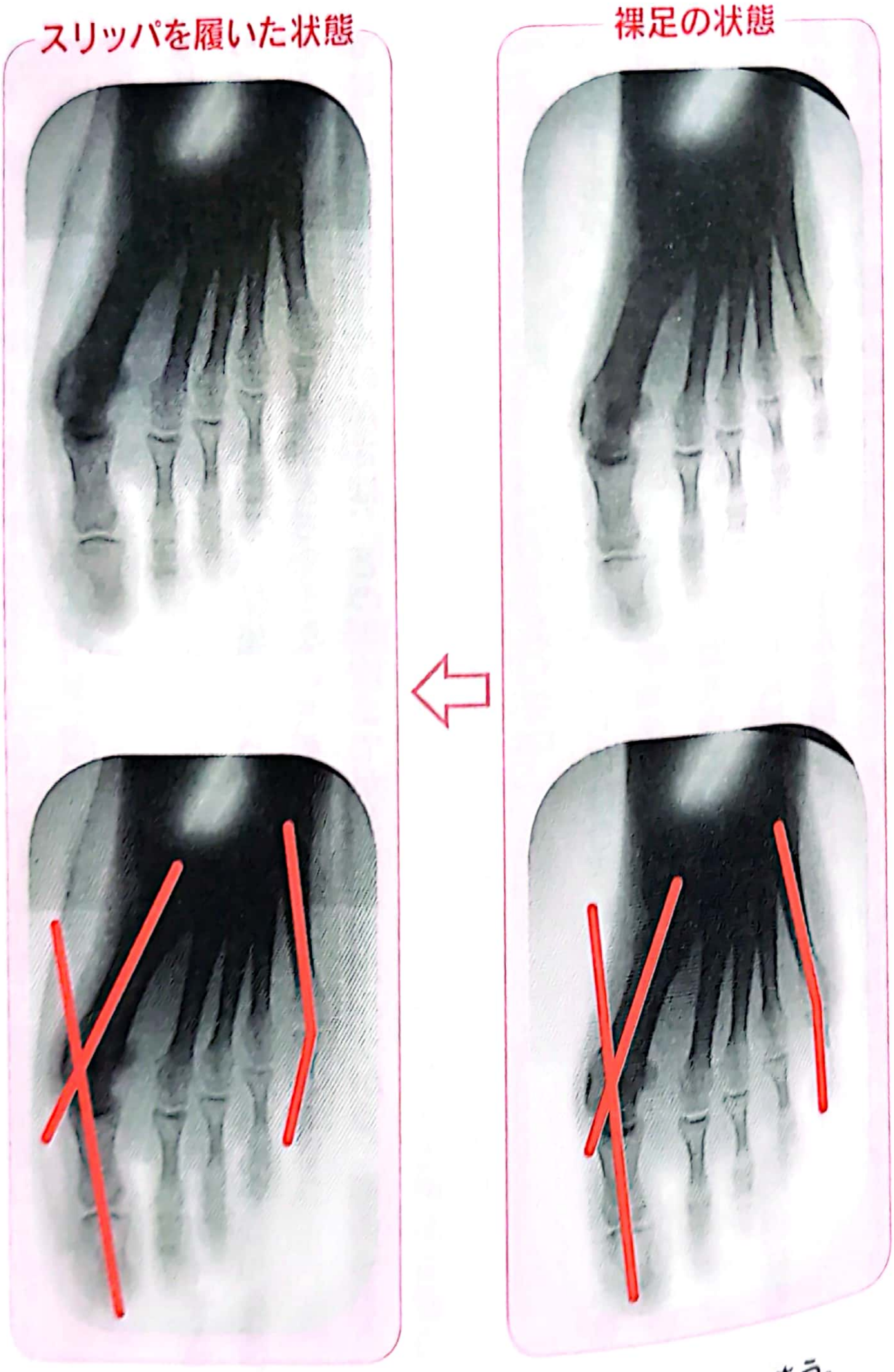
また、掃除・洗濯をはじめとする家事をするときに、はたしてスリッパは向いている履物だろうか。足の疲れを助長し、不自然な体の動きを強いて、けっきょくは肩こりや腰痛につながっているのがオチなのではないか。

小さな子供だと、スリッパで部屋の中を駆け回ったりすれば、転んでけがをしたりする可能性が高い。成長期の子供に日常的にスリッパを履かせることは、足の健康を考えただけでもよくない。

前述したように、足の指をグッと曲げて立つと体は緊張する。これを続ければ、ストレスになって当然だろう。比喩的に言えば、キレる子供づくりに役立つはずだ。日常的にスリッパを履いていると、体も心も疲れ、不健康になるのである。

外で履くサンダルの場合も、スリッパと同様である。自宅の庭の散歩や、母屋から離れへといった短距離の移動に履くならまだいいが、公園の散歩や買い物、近所の食堂などへ外出するときには、サンダルの使用は控えるべきだ。

スリッパは足指を変形させる(レントゲン写真)



スリッパを履くだけで、親指と小指はとくに曲がってしまう。
下の写真2点は、足指がどれくらい曲がったものかわかりやすくするために、同じ写真に線を引いたもの

CamScannerでスキャン

ハイヒールとの上手な付き合い方とは？

つぎにハイヒールやパンプス。これらもいまや、おしゃれに欠かせないアイテムだ。女性にとっては生活の一部となっている。結婚式やパーティーなどの社交の場では、身だしなみとしても不可欠だ。仕事がら履かざるをえない人も多い。

では、適正なヒールの高さは、どの程度までかおわかりだろうか。

そもそも、靴にヒールは必要である。ペタンコ靴よりは、少しかかとのある靴のほうが歩きやすい。しかし、それも程度による。五センチぐらいが限度で、それ以上高いヒールだと歩きづらいだけでなく、足の健康にとってよくない。

ハイヒールが、外反母趾や内反小趾、さらにはひざ痛、腰痛などの元凶にもなっていることはすでに述べた。だからといって、女性の立場を考えれば、履くのをやめなさいとは言えないし、言うつもりもない。履いている時間をなるべく少なくすることだ。

かかとの高いハイヒールは、運動や歩行には向かない。職場によっては履物にも決まりがあるだろうが、通勤のときにまでハイヒールを履くことは必要なのか？

外出する際も、むやみにハイヒールを履かず、ほんとうにそのとき、ハイヒールを履く必要

があるのかどうかを考えよう。パーティーや大事なデートのときは、ハイヒールを履いて大いにおしゃれを楽しめばいい。
ただし、その必要のないショッピングなどのときには、ハイヒールを封印しよう。そして、ハイヒールで外出したときは、家に戻ってすぐに脱ぐ。ストッキングも脱ぐ。そして足を休ませよう。おしゃれな靴を履くためにも、健康な足でいることを心がけてほしい。

日頃のケアに「足指ストレッチ」

ストレッチ、あるいはストレッチ体操は、日常あまり行わない動きを取り入れて、ふだん使わない筋肉を引っぱって伸ばし、また緩(ゆる)めることを念頭に置いている。筋肉をほぐし、血液やリンパの循環(じゅんかん)を促(うなが)し、心身の働きを活性化する。ストレス解消にもなる。
手や腕、肩のストレッチを習慣にしているという人の話を聞くことはあるが、ふだんから足のストレッチをしているという人は、少ないように思う。まして足指のストレッチをしている人、というのはあまり聞かない。
ここでは、「足握手」という足の指のストレッチを紹介するので、実際にやってみよう。
まず、左の足指の間に、右の手の指を入れる。スッと右手の指が足指に入るだろうか。多く

の人は、こじ入れるようにムリヤリ入れることになるはずだ。最初は痛いかもしれないが、慣れれば少し気持ちよくなってくるはずだ。

つぎに、足指にはさんだ手の指を、ギュッと強く握りしめるようにする。これも最初は痛いが、だんだん気持ちよくなるだろう。血流がよくなり、足が温まる感じがするだろう。

これを繰り返す。べつに何回とか何分といった決まりはない。適当に、我慢できる範囲で行っていただけばいい。

最後に、左手で左足首を押さえ、右手で左の足指全体を握ったままグルグル二〇回ほど回す。

ここまで終わったら、右の足も行う。これが足握手の基本である。

長い時間歩いたときや、ハイヒールやパンプスを履いたあとには、こうした足指のストレッチを行うことを習慣づけるとよい。

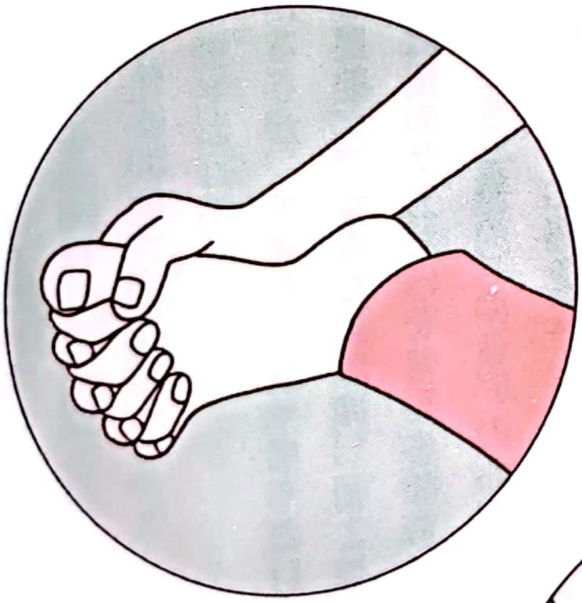
足の指のストレッチは、入浴のとき、お湯につかりながら行うのがもっとも効果的だ。

足先が冷えて困る、という人はよくいる。そんな人は、指先の血流が悪いので、ふつうに足握手を行うと、それだけでも相当に痛いはずだ。しかし、入浴中は体の末端まで温まり、指先まで血行がよくなる。すると、ふだんより柔軟になっている足指のストレッチも、それほど痛みを感じずに行える。

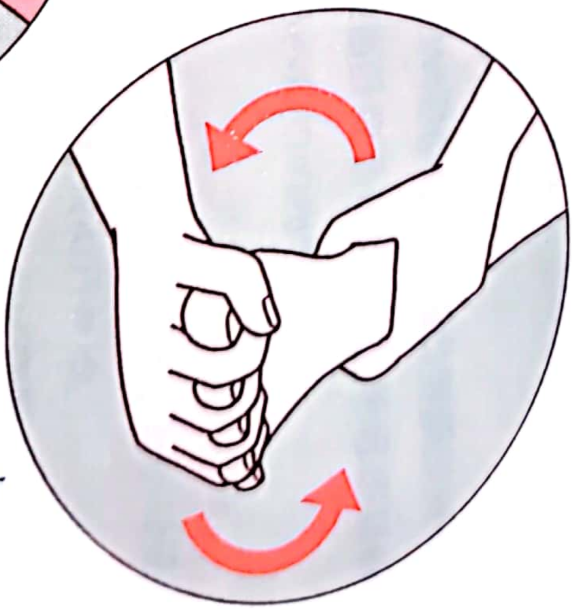
シャワーだけという晩には、就寝前に同じストレッチをするといい。足握手は指先の血行をよくするから、足元がじんわりと温まり、寝つきやすいというメリットもある。習慣にしてし

足指のストレッチ「足握手」のやり方

①左の足指の間に
右手の指を入れる



②足指にはさんだ手の指を
ギュッと強く握りしめたり
ゆるめたりする



③左手で、左足首を押さえ、
右手で左の足指を握った
まま、約20回 グルグル回す

④①～③の要領で右足も
同様に行う

まえば、快適な睡眠のために欠かせなくなるかもしれない。

足を温めること自体がよい

人によって入浴の習慣はちがうだろうが、できればシャワーだけよりは湯船につかったほうが望ましい。そして、一日酷使した足をケアするためには、朝よりも夜の入浴である。

夜、入浴ができない場合、あるいは足のケアだけを考えるなら「足湯」もよい。

足湯は、洗面器に四五度（お風呂より少し熱め）ぐらいのお湯を入れ、イスに座って両足をくるぶしまでつける。ぬるくなったら、熱いお湯を足して温度を保つようにする。

時間は一〇～一五分ぐらいでけっこうだが、何分たったかよりは、全身が温まってくる頃合いを目安にするほうがよい。

冷えの強い人などは、三〇分ぐらい行ってようやく汗ばんでくることもある。

足指の血行が悪い人は、意外と多い。一本ずつ指をもんでみて、痛いようなら、その指はまず血行が悪い。爪の色が黒っぽく、弱々しい、あるいは形が悪いというのも血液の循環がよくない証拠である。

血行をよくするケアが必要だ。それには、足湯がよい。

脚は「第二の心臓」といわれる。足の先までめぐった大量の血液を、ふくらはぎの筋肉の働きで上体に戻してやる器官だからだ。

ただし、いくら第二の心臓といったところで、末端の血行がよくなければ、足は健康にならない。裏を返せば、ストレッチや足湯などで足先の良好な血液循環を保っていれば、第二の心臓もそれだけ健全に機能できるのだ。

ムリなく足のストレッチができる健康器具

ともかく、足の指をしっかり伸ばすことがたいせつだ。

そこで、アキレス腱ストレッチの要領で、ときどき足指を伸ばしてみよう。

まっすぐ立ったら、どちらかの脚を前に出してひざを曲げる。後ろに残った脚は伸びているから、かかとを地面に着けるようにすると、アキレス腱が伸びる。これが、スポーツの準備運動などでよく行われているアキレス腱伸ばしだ。

このとき、かかとを浮かせ、五本の指で地面をつかむようにすると足指のストレッチになる。

また、足指のストレッチを手軽に行える健康器具も市販されている。私自身も「足ゆび元気くん」という装具を愛用している。

簡単にできる足指のストレッチ

これは、格子状の形をした装具で、使い方は簡単。足の指の間に格子を一本一本はさみ込むだけだが、これを使えば足指の間が開くので、しばらく装着しているだけでストレッチになる。

ふだん、足の指を使っていない人がこれをつけると、かなり痛い。

しかし、簡単な器具であるが、足の指をしっかり伸ばし、血行やリンパのめぐりをよくし、柔軟性を高めるのにはひじょうに役立つ。毎日使っているうちに、どんどん足指がやわらかくなってくるはずだ。

慣れてきたら、これを装着したまま歩行トレーニングをしたり、その場跳び（縄跳びのようなジャンプ）をすると効果的だ。

また、防水加工がされているので、装着し

CamScannerでスキャン

たままお風呂に入ることもできる。もちろん、そのまま足首を回すストレッチもできる。

今井医師考案の「亀さん体操」

あなたの足の指は、どれぐらい元気だろうか。本来の健康的な指なら、一本一本の動きが自在なはずである。つまり可動性が高い。

あなたは、足の親指の上に、人さし指をのせることができるだろうか。逆に、人さし指の上に親指をのせることは？　これが簡単にできる人の足は、健康で元気である。

では、小指だけを動かせるだろうか？　小指だけを外側に開くことができれば、足指は正常である、と考えていい。小指を開くとき、多少ほかの指が動いてもよい。

そういう足の指をしていれば、床に置いたボールペンやタオルをつかみ上げることも、簡単にできるだろう。

私は講演などで多くの人に出会い、いろんな足を見てきているが、足の指を自在に動かせない人のほうが圧倒的に多い。もっと足の指を使うべきだ。

そこで、今井医師がクリニックを訪れる患者さんたちに指導している、足指を使ったおもしろい〝遊び〟を紹介しよう。名づけて「亀さん体操」というものだ。

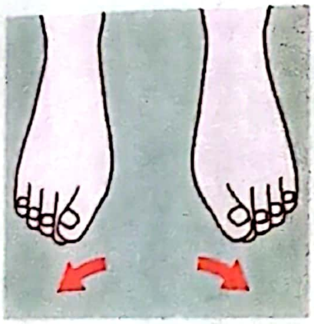
うさぎと亀の競走、その意外な結末を語ったイソップ童話の話は、皆さんもご存じと思う。
その題材を歌にしたのが、「もしもし亀よ」ではじまる日本の童謡『兎と亀』だ。
今井医師考案の「亀さん体操」は、その替え歌に合わせて足の指を動かす簡単な体操である。
まあ、足遊びといったところで、歌詞はこうだ。

♪もしもし指よ足指よ
　世界のうちでおまえほど
　歩みに大事なものはない
　しっかり伸ばしてたいせつに

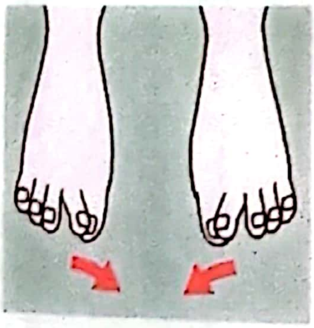
これをゆっくり歌いながら、歌に合わせて足指を動かすのだ。
まず、足の親指を人さし指の上にのせる。つぎは、人さし指を親指の上にのせる。
これを、「もしもし指よ足指よ」までで七回、「世界のうちでおまえほど」でまた七回繰り返す。実際に行ってみるとわかるが、ほとんどの人が、指を動かせない。
しかし、はじめはそれでいいのだ。動かそうとすること自体が足指の訓練になっている。毎日、何度も何度もやっていると、そのうちに指が動くようになっていく。
つぎのフレーズでは、足の指で「結んで開いて」を繰り返す。
「歩みに大事なものはない」で七回、「しっかり伸ばしてたいせつに」でまた七回だ。こちら

「亀さん体操」のやり方

Aのフレーズで、①と②の動作を7回。Bのフレーズで、また①と②を7回繰り返す

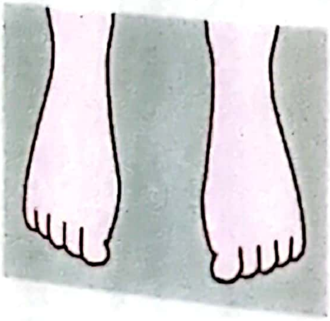


① 親指を人さし指の上にのせる

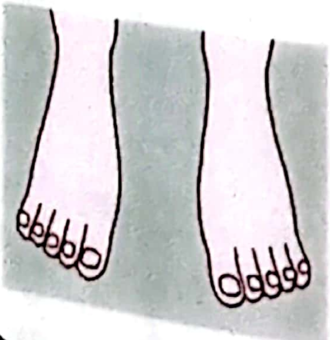


② 人さし指を親指の上にのせる

Cのフレーズで、③と④の動作を7回。Dのフレーズで、また③と④を7回繰り返す

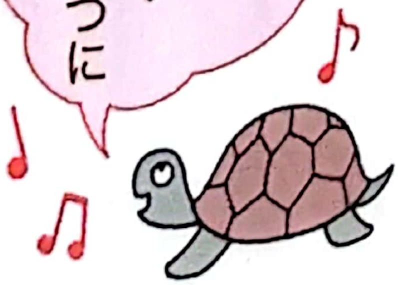


③ 足の指を結ぶ



④ 足の指を開く

A もしもし指よ足指よ
B 世界のうちでおまえほど
C 歩みに大事なものはない
D しっかり伸ばしてたいせつに



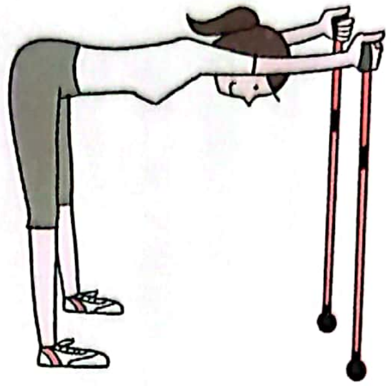
の動きは、前半よりは簡単だろう。
この方法は、道具もいらないし、覚えやすい。私も、ぜひ多くの人に取り入れてほしいと思っている。
要するに、足のケアは、まず足指をよく伸ばすこと、そして、大地をしっかりつかめるように五本の指を動かすことがポイントなのだ。それが健康につながる。

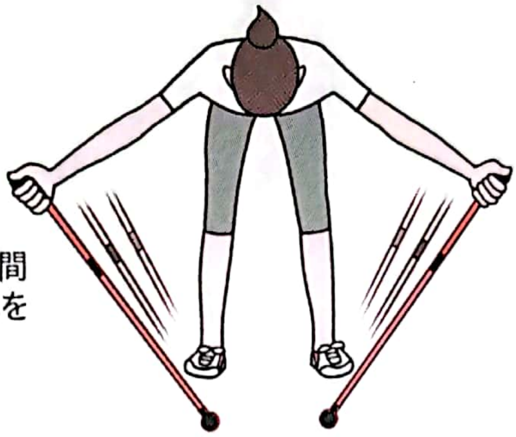
ストックを使ったストレッチ

こんどは、二本のストック（ウォーキング・ポール）を利用して、足・ひざ・腰、そして上体まで、ひとまとめにストレッチする方法を紹介しよう。
まず、両手にストックを持ち、両足を肩幅よりやや広めに開く。
そうしたら、ストックを前方に突くようにして、上半身を直角に曲げる。ストックを支えにして体を投げ出す感じだが、体重は前にかけずに足のほうに残しておく。
その状態で背すじをピンと伸ばし、一〇〜三〇秒、その姿勢を保つ。顔を上げたり、逆に前にうつむいたりしないで、首を地面と平行にまっすぐ伸ばす。
こうすると、体にジーンとしみるところがないだろうか。ふだん伸ばしていないところが伸

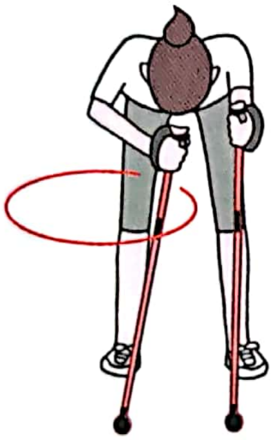
ストックを使ったストレッチのやり方

①両足を肩幅より
やや広めに開き、
ストックを前方に
突いて上半身を
直角に曲げる。
体重は足のほうに
残したまま、その
姿勢を10～30秒
キープ

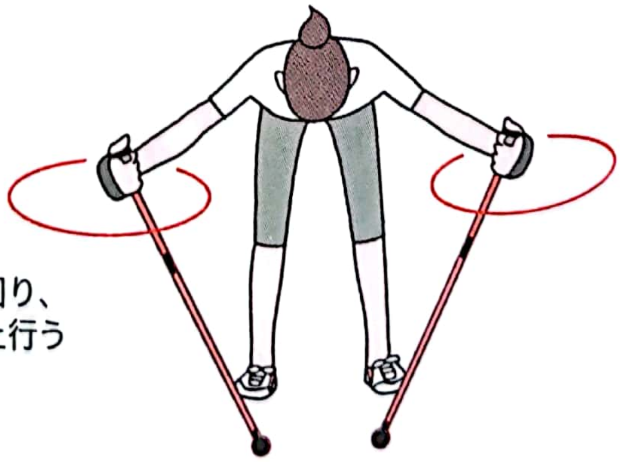




②ストックを突いたまま、両手の間
を開いたり、閉じたりする。これを
10回以上繰り返す



③ストックを持ったまま、右手だけを
内側から外側に回し、つぎに外側から
内側へ交互に10回程度繰り返す。
同様に左手も行う



④両手を同時に回し、内回り、
外回りを交互に10回以上行う

CamScannerでスキャン

びている証拠である。

一〇〜三〇秒、先ほどの姿勢で背すじを伸ばしたら、つぎはストックを突いたままで両手の間を開いたり、閉じたりする。これを一〇回以上繰り返す。

さらに、ストックを持ったまま手をぐるぐる回してみよう。まずは右手だけを内側から外側に、つぎに外側から内側へ、と交互に繰り返す。これも一〇回程度。終わったら、今度は左手だけを同じように回そう。

実はこの動きが、肩こりの解消にとても有効なのだ。肩に張りやこりのある人は、そこがじんわりほぐれていくのがわかると思う。

最後に両手を同時に回す。これも内回り、外回りを交互に一〇回以上行おう。

こうしてストックを利用すると、ムダな力を入れたりせずに効果的なストレッチを行うことができる。

たいせつなのは、一連の動きをゆっくりゆっくりと行うことである。筋肉トレーニングではないので、速くとか強くとか考える必要はない。全身を連動させて、骨まで伸び伸びさせるストレッチだと考えてほしい。

実際に行ってみるとわかるが、運動不足の人にはかなりキツいと思う。それだけ、よい運動になるということでもあるが、自分のそのときの体力や体調も十分考慮して行ってほしい。

足の五つのツボを覚えておこう

私たちは、頭がスッキリしないとき、無意識のうちにこめかみを押したり、疲れたときに肩をもんだりする。そうすると、スッキリしたり、リラックスした気分になったりする。

それは、そこに東洋医学でいう「ツボ」があるからだ。

ご存じのように、ツボは現代医学で正確に説明することはできないが、昔から経験的に知られ、利用されてきた体のケアのポイントである。体に何百とあるツボは、それぞれ特定の症状を改善するのに役立つ。全身の「気」「血」のめぐりをよくし、「水」のバランスを調整し、体調を整えるのに役立つ。

ツボを押すと、ちょっと痛みがあるが、やがて気持ちよくなる。

血液やリンパの流れをよくし、冷えを解消したり、疲れや患部の痛みを軽くしたりするので、家庭で手軽にできる健康法として実践している人も多いと思う。

全身のなかでも、足（と脚）は血液が上体に戻っていくターニングポイントであり、「第二の心臓」と呼ばれる。そのためか、ここには重要なツボも集中している。

ここでは足のマッサージの目安としてツボを五つだけ覚えておこう。

内臓も気力も、全身回復の足のツボ

まず、足の内側（親指側）の側面を見てほしい。

ここには、ほぼ足の内側アーチに沿うかたちでツボが並んでいる。専門用語では「脾経」というルートで、このあたりをもみほぐすと胃腸の働きによい。

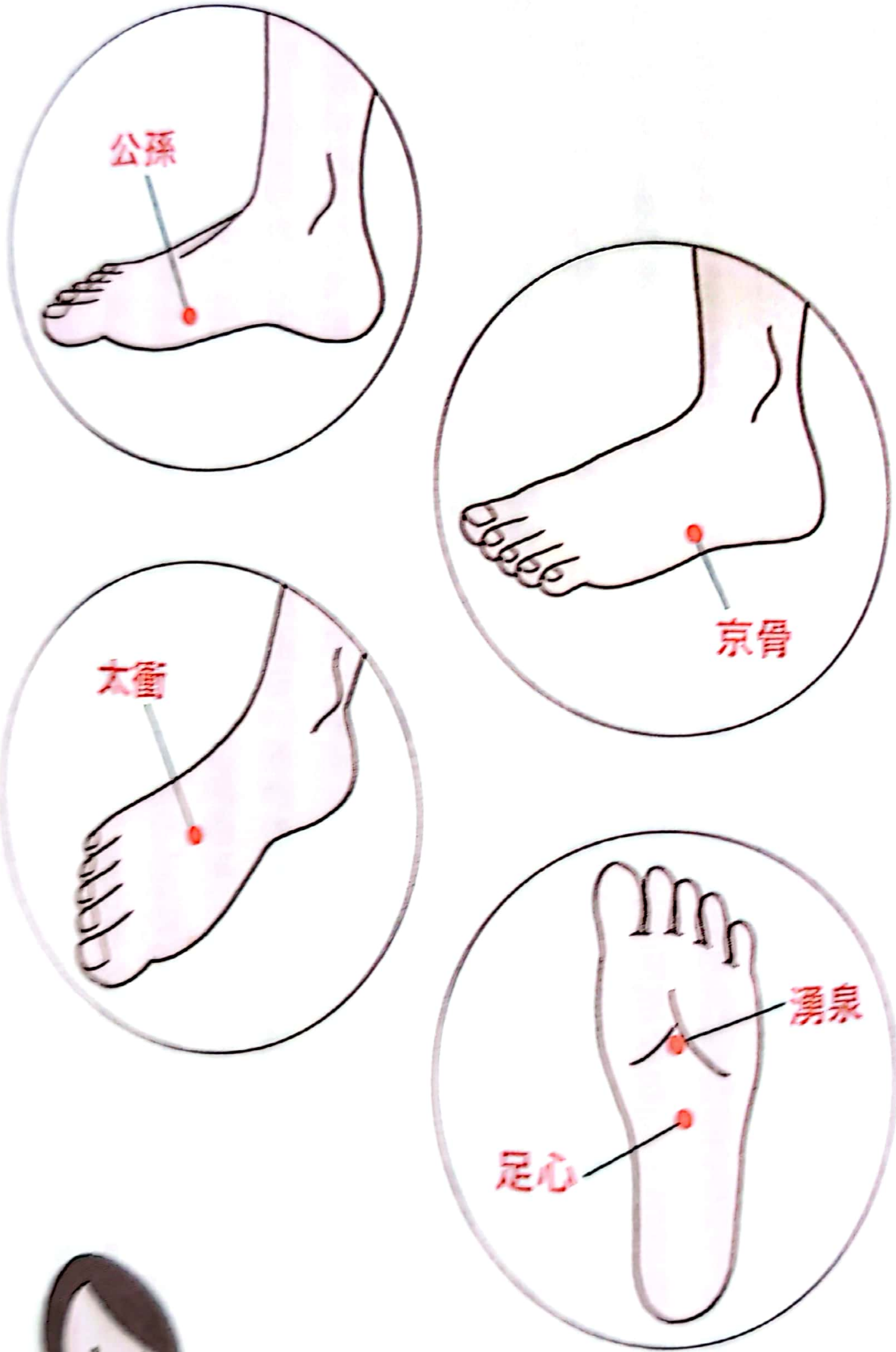
内側アーチのほぼ中央にあるのが、公孫というツボだ。足の甲を手でつかむようにし、親指の先で押すとよい。疲れているときは、とても気持ちよく感じるはずだ。

つぎは反対に、足の外側（小指側）の側面。こちらは、ほぼ外側アーチに沿って「膀胱経」というルートが通っている。外側アーチのほぼ真ん中に位置するのが、京骨というツボで、頭部や背中の不調を軽くしてくれる。ここは、足をつかんだ両手の中指を重ねると押しやすい。

こんどは足の甲を見てほしい。親指につながる中足骨と、人さし指につながる中足骨の谷間に、押すと痛みを感じるところがある。ここは太衝といって、腹部の臓器や泌尿器系の働きをコントロールするツボだ。人さし指か中指の先で軽く押すといいだろう。

最後に足の裏。ここには、東洋医学でいう「気」を充実させ、「血」や「水」を整えてくれる二つのツボがある。

元気を回復する足のツボ



足裏をマッサージして
心身ともに元気に!!

一つは、足の裏の中央より少し指寄りのくぼんだ部分にある、湧泉というツボである。この名前はエネルギーを湧き出させる、という意味で、腎機能を高めるので、水分の調整にもよい。

もう一つ、足の裏のほぼ中央を「足心」という。正式なツボではないらしいが、湧泉とともにエネルギーの源泉だ。足の心臓と考えればいいのではないだろうか。

この二つのツボは、両手のひらで足の甲を包み込み、親指を重ねて押すとよい。

以上の五つのツボを目安に、その周辺もいろいろ押してみる。ほかの部分よりも反応を感じる箇所があったら、そこもツボと考えていい。

足の裏は、全身の「反射ゾーン」ともされている。体のどこかに不調があると、それは足の裏のどこかに反映する。だから、具体的にツボを知らなくても、押してみて痛みがあるところや気持ちがよくなるところを押せば体にいい。そのぐらいの感覚で励行するとよい。

こうしたマッサージを五分もやっていると、足の疲れが取れるばかりか、むくみや冷えも解消し、よく眠れるようになる。足のケアが全身の手入れにもなる。一石二鳥とはこのことだ。

足のマッサージをしたら、最後の仕上げに、五本の指それぞれを左右から強くつまんで、指を伸ばすように引っぱってほしい。スポンと引き抜く感じで何回か行おう。

それぞれの爪の生え際のわきには、「井穴」という気の出口に当たるツボがある。ここを刺激すると自律神経のバランスに役立つことは、前述したとおりだ。

CamScannerでスキャン

痛いほど効く！アキレス腱ばさみ

ふくらはぎには、静脈血を心臓のほうへ押し戻すミルキング・アクションという機能があり、ここをもみほぐす「ふくらはぎマッサージ」は、よく知られている健康法だ。

ところで、これに勝るとも劣らない効き目を実感するのが、私がイチ押しの「アキレス腱ばさみ」だ。ぜひ試していただきたい！

まず、左足を右ひざの上に乗せ、右手の親指と人さし指でアキレス腱をつまむ。そうしたら、指の腹ではなく爪ではさむように、アキレス腱をもむのだ。

上下一〇センチ余りのアキレス腱を、場所をずらしながらもんでみよう。かなり（人によっては悲鳴を上げるほど）痛むと思うが、同時に、上半身にパーッと血がめぐっていくのがわかるだろう。頭や肩など、血行が悪かった場所ほど、反応して温まるのを感じるはずだ。

アキレス腱ばさみは、一般に、左のアキレス腱を中心に、六対四（左を六割、右を四割）の比率で行うとよい。もちろん、自分でやるのもいいが、誰かとお互いにマッサージし合うのもいいだろう。

これをやると、パソコンやスマホなどで目を酷使している人は、目の奥がすっきりして視界

「アキレス腱ばさみ」のやり方

が明るくなる。足が「第二の心臓」であることを実感するに違いない。

　アキレス腱はそもそも急所とされるが、現代人には、ふだんアキレス腱が伸びていない人が多い。とくに、かかとの高い靴を常に履いているような人は、アキレス腱が縮んで血行が悪くなっている。痛みを我慢してマッサージをすれば、けがの予防にもなるのだ。

簡単な爪の診断法とは？

　最後に、爪の扱いにふれておこう。

　足と足指のケアの中で、案外いいかげんに扱われているのが、爪である。自分の爪をしげしげと見たことは少ないだろう。爪切りも、長いと思えば切る、といったところだろう。

CamScannerでスキャン

よい爪、本来の爪というのは、まろやかな長楕円形で、表面がつやつやしている。爪は角質で、皮膚の変形したものだから、血流がよい人の爪は美しい。

ところが、そうした「よい爪」を持っている人はけっこうまれだ。

年を取るにつれて、爪の表面には縦じわが出る。これは、あまり問題はない。単なる加齢による乾燥だ。

しかし、爪の表面にいくすじも横じわが走っている場合は、体に不調があったということを示している。とくに、私の経験では腰に問題を抱えている人が多い。

さらに、しわさえも崩れ、爪の表面がボロボロという人は、その指の血行がひじょうによくない証拠だ。それが目立つ場合、なぜか歯もボロボロということが多い。

全身の血行は連動しているということだろうか。外反母趾で爪まで変形している人は、歯医者さん通いも多い。思い当たる人もいるのではないだろうか。

爪の正しい手入れの仕方とは?

足の爪が一か月にどのぐらい伸びるか、ご存じだろうか?

答えは一ミリ、である。

「たった一ミリ？」と思うかもしれない。しかし、長さ約二センチの爪が、わずか一か月で一ミリも伸びるのだ。

爪は指先を上から保護しているだけではない。地面に指を押し付けたりするときの力を支える、大事な役目を果たしている。

だから、爪は伸ばしすぎても、短く切りすぎても本来の機能を発揮できなくなる。

たいていの人は、爪を深く切りすぎている。ほとんどがいわゆる「深爪」になってしまっている。典型的なのは、爪の先端が白く見える部分、指の肉から離れて浮いたところを全部切ってしまっている。

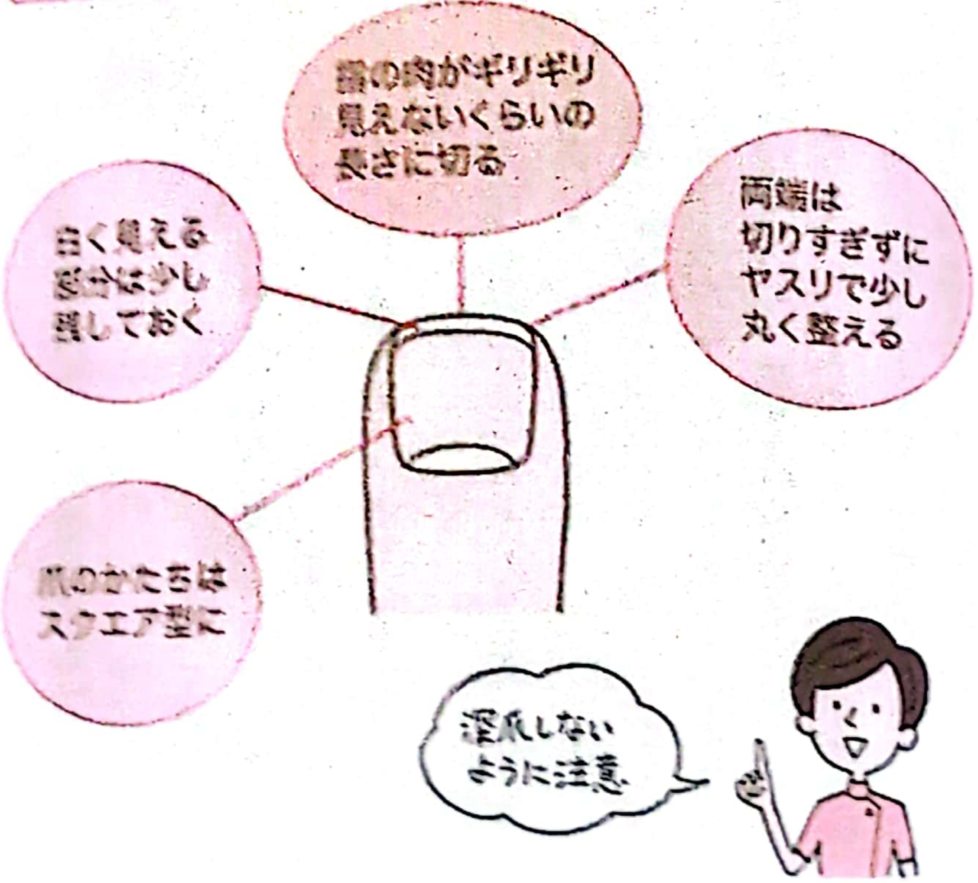
これでは、爪は本来の機能を発揮できない。爪の間に雑菌が入り込むのを防ぐため、極力短く切らなければならない仕事もあるだろう。けれどもふつうの人は、爪の先の白く見える部分を少し残して切ったほうがいい。

具体的に言えば、上から爪を見たとき、指の肉がギリギリ見えないぐらいがちょうどいい。

一流の陸上選手などは、試合の一週間ぐらい前に爪を切るという。〇・一ミリとか〇・二ミリとかを計算したうえでだ。爪の長さというのは、足の運動能力を最大限に発揮するために、それほど重要なのだ。

そして爪は、外部から加わる摩擦（まさつ）や衝撃からも指を守っている。裸足（はだし）での活動にはもちろ

足指の爪の切り方



ん、靴を履いているときにも、適当な爪の長さが必要なのだ。

爪の切り方についても「専門家」がいるが、参考までに、私の爪の切り方を紹介しよう。爪の端を切りすぎないように気を使いながら、あとは少し長めに切って、爪切りに付いたヤスリで調整している。マメな人は、二、三日に一回ヤスリだけで爪を手入れしてもいいだろう。

よく、靴下の指に穴があくのは爪が伸びているからだ、といって深く切る人がいる。しかし、それはまちがいだ。健康な爪なら、多少伸びても、上に反り返ったりはしないからだ。

靴下の穴は指そのもののトラブル、つまり浮き指などが原因である。

体の末端を伸ばすことが健康につながる

これまで足のケアについて述べてきた。足は手とともに体の末端だ。手は「第二の脳」ともいわれ、足は「第二の心臓」といわれる。それだけ大事な器官だからである。

もう一つ、大切な末端がある。舌、ベロである。

この舌の活動が衰え、柔軟性を失うと、消化器系、気管支系の不調を招き、病気の原因ともなる。

そこで、簡単な舌のストレッチも紹介しておこう。今井医師が提唱し、治療に取り入れている「あいうべ」体操である。

まず、大きく口を開いて「あ〜っ!」と発声する。つぎに、口を思いきり横に伸ばして「い〜っ!」、つぎは、口を強く突き出すようにして「う〜っ!」。さいごは舌を思いきり出して下に伸ばして、「ベエ〜!」をする。

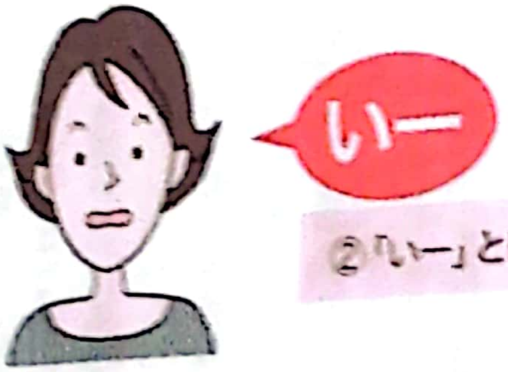
これを一セットとして、繰り返すだけでいい。

一日三〇セットから六〇セットを目安に、毎日続けて行うようにしよう。

声は出しても、出さなくてもいい。

「あいうべ」体操のやり方

①「あー」と口を大きく縦に開く



②「いー」と口を大きく横に開く

③「うー」と口を強く前に突き出す

④「べー」と舌を精いっぱい下に伸ばす

①～④を1セットとして、
1日30～60セットを目安に毎日続ける

この「あいうべ」は舌筋を鍛える体操なので、ふだん話をするときよりも、口をしっかり大きく動かすことがたいせつだ。はじめのうちは、疲れたり、筋肉痛になることもある。顎関節症の人や、あごを開けると痛む人は、回数を減らすか、「い〜」「う〜」のみを繰り返すだけでも効果がある。

足のストレッチといっしょに、入浴時に行うのもいいだろう。お風呂で行えば、口が乾燥することなくできる。道具もいらない、簡単な体操だ。

それにしても、舌のストレッチという発想がすごい。しかも理にかなっている。効果を上げている。

消化器系の病気に悩む人なら、これで唾液の分泌が盛んになり、胃液や腸液の分泌が活発になる。

また、ふだんポカンと口を開いていることが多い人も、大きないびきをかく人も、「あいうべ」のストレッチでかなり改善できる。

食べ物の入り口が元気になれば、消化器全体も元気になるのだ。そして、全身の免疫が高まり、思わぬ効果も表れてくる。

体の末端を伸ばしてやると、このように体が喜ぶのである。

CamScannerでスキャン

6章

五本指靴下で病気に克つ

症状が改善した驚きの「実例」報告

CamScannerでスキャン

薬を出さずに靴下で病気を治す

福岡の博多駅前で今井医師が開業しているみらいクリニックは、いちおう「内科」をうたっているが、薬をもらいたくて病院通いする患者さんには、まったく人気がない。

薬を出さないからだ。

また、スリッパは、トイレ用のものしかない。

初診で訪れた人は、スリッパがないことにとても驚くが、その理由を聞き納得すると、自宅のスリッパも全部やめる人が出てくる。それだけで、足腰の痛みから解放されることもあるという。

このクリニックでは、前述した「あいうべ」体操や針治療などを取り入れ、患者自身の治る力をサポートする医療を行っている。

また、ほかには例のない「靴下外来」を設置し、CSソックス（新・五本指靴下）などを用いた足指の矯正と、仙腸関節の矯正治療による、関節のトラブルの修復も手がけている。

いずれも、体の正しい使い方を指導することで、全身の機能を高め、病気を治癒させることに眼目がある。

CamScannerでスキャン

併設されているリウマチ＆フットケアセンターでは、私が顧問として招かれ、フットケアアドバイザーを務めている。そこで、その人の症状に合わせた新・五本指靴下の着用や、足を正しく機能させるインソールや靴のオーダーメイド、ウォーキング・ポールによるリハビリの指導などを行っている。

靴下を替えたら握力と柔軟性が増した

今井医師も、自身がその効果を実感し、納得していたので、新・五本指靴下を履くことが体にどんな影響をもたらすのかを研究してくれるようになった。

その一つとして、新・五本指靴下の着用が運動能力に及ぼす影響を確認するために行った実験があるので紹介したい。

この実験では、素足のときと新・五本指靴下を履いたときとで、「握力」と「立位体前屈」の数値にどんな変化があるかを測定してみた。

それまでにも、前述したアームテストなどを繰り返していたので、経験的には運動能力の向上を実感していたのだが、それを数値で見てみようという試みである。

実験に協力していただいたのは、みらいクリニックに通っておられる成人男女で、年齢も体

からアトランダム、バラバラである。

握力テストは、二〇人の方に参加していただいた。まず、素足で立った状態で握力計を握ってもらい、握力を測定する。つぎに、新・五本指靴下を履いて立った状態で、同様に握力を測定する。そういう簡単なテストだ。

結果を解析すると、次ページの上のグラフのようになった。素足のときより、新・五本指靴下を履いたときのほうが、平均して約一キロ、握力が強まっている。

前屈テストには、一五人の方が参加してくれた。これも、学校の体力測定などでおなじみの簡単なテストだ。壇上に立って上体を前に倒し、手の指先の位置を測定する。

その結果が、次ページの下のグラフである。素足で行ったときと、新・五本指靴下を履いて行ったときとをくらべると、なんと五センチぐらいの差が表れていた。むろん、新・五本指靴下を着用したときのほうが成績がよくなっている。

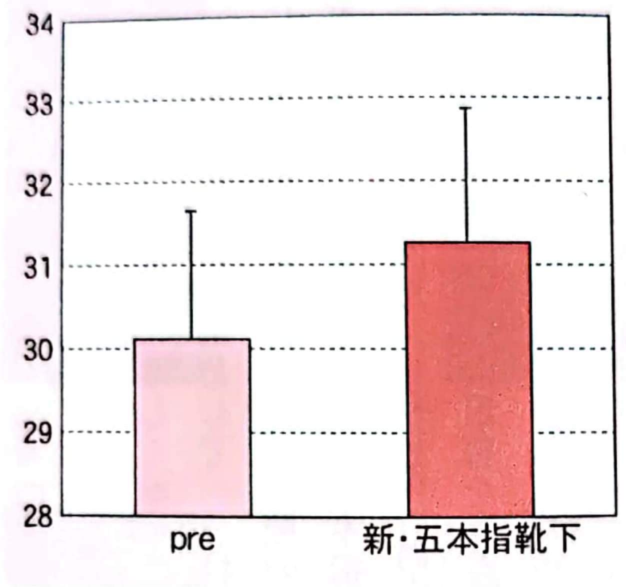
この結果は何を意味するのか。

つまり、新・五本指靴下を着用すると、体の安定度が増したなら、「力持ち」になり、「体が柔軟」になるということが推定できるわけだ。

ソックスの体に及ぼす影響が数字で確認できるとは、私自身、実におもしろく感じた。

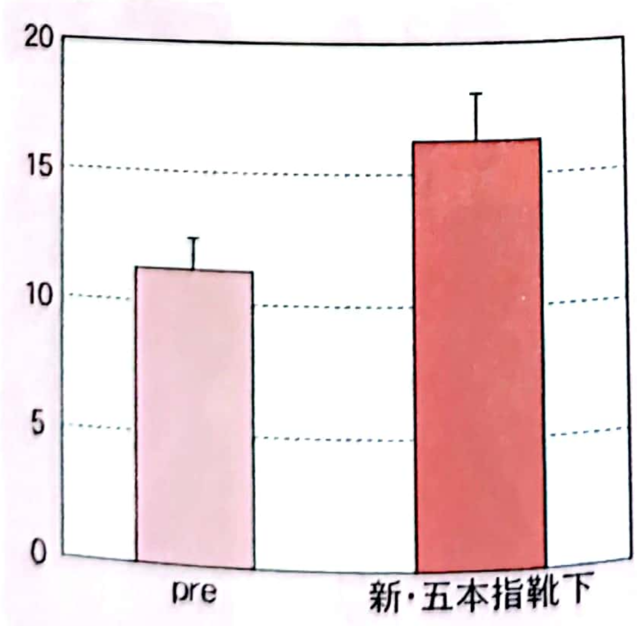
握力と柔軟性の変化

●握力の変化



新・五本指靴下で平均1kgアップ（成人男女20名、単位kg）
※「pre」は新・五本指靴下を履く前
※「T字型」のいちばん上の部分は最大値

●柔軟性（体前屈）の変化



新・五本指靴下で平均5cmアップ（成人男女15名、単位cm、床からの距離）

重心が安定し、血行がよくなった

今井医師の勧めで、新・五本指靴下を履いたクリニックの患者さんたちからも、「歩きやすくなった」「足が冷えなくなった」などの声とともに、「ひさ、腰の痛みが軽減した」「O脚が改善してきた」など、まさしく治療法としての有効性を示す症例が、どんどん出てきた。

新・五本指靴下の効果として、これまでにはっきりと確認できているのは、足の指が伸びることによる重心の安定作用と、血流の促進効果である。

つぎのページの写真は、新・五本指靴下の着用を続けた結果、足の裏の「接地」具合が改善したことを示す事例だ（資料提供・岡山市「ありがとうプラザ表町店」）。

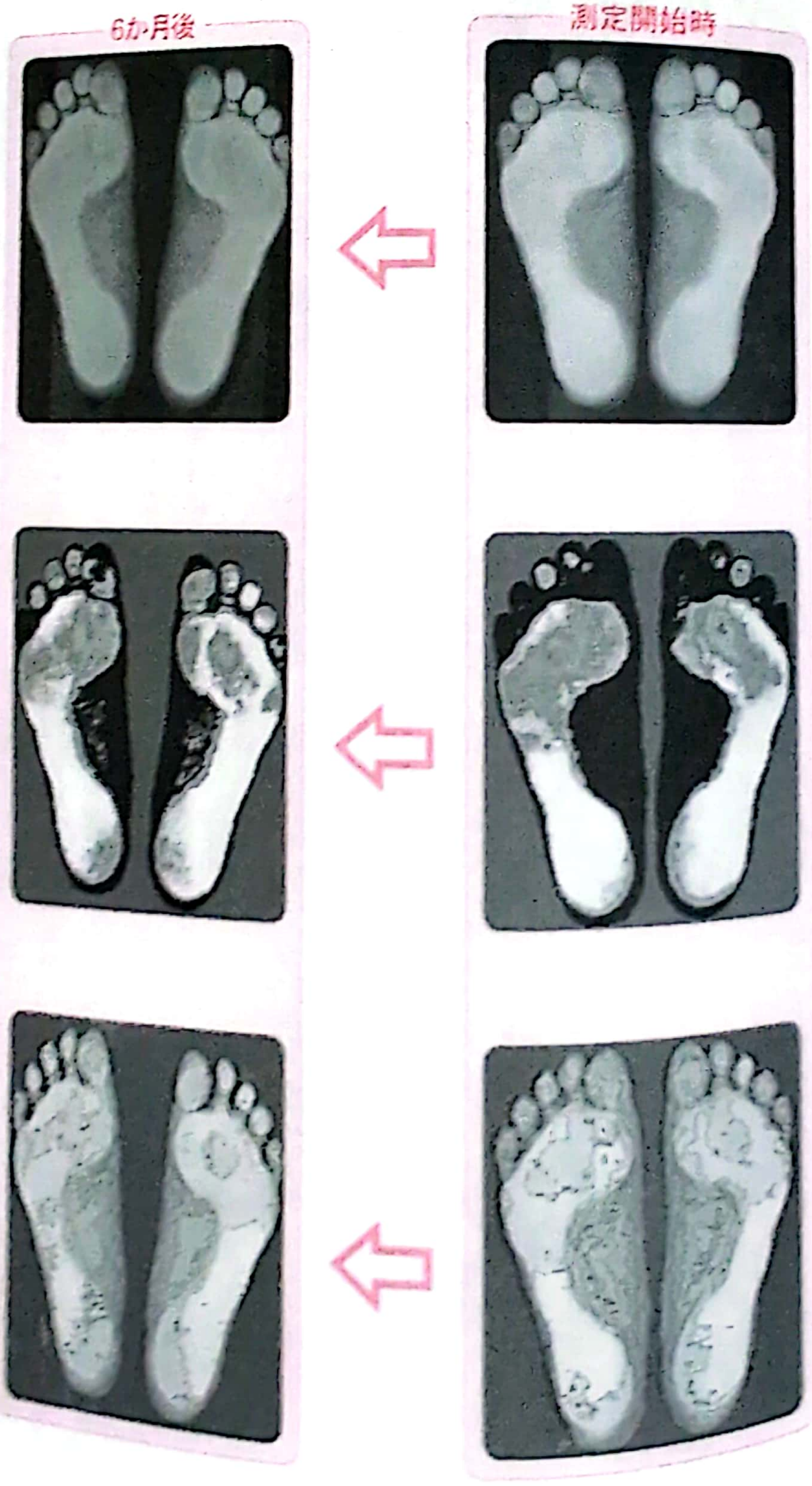
例1は、五〇代の女性の足裏を撮影したフットプリントである。

この女性は、足の痛みがひどく、痛み止めの注射を打ってもらうために病院へ通っていた。階段を上るときはとくに痛み、手すりがないと階段を上ることができなかったという。平成二四年六月二一日にフットプリントを撮影した際には、ほとんどの指が浮き指になっていて、接地していないことがわかる。

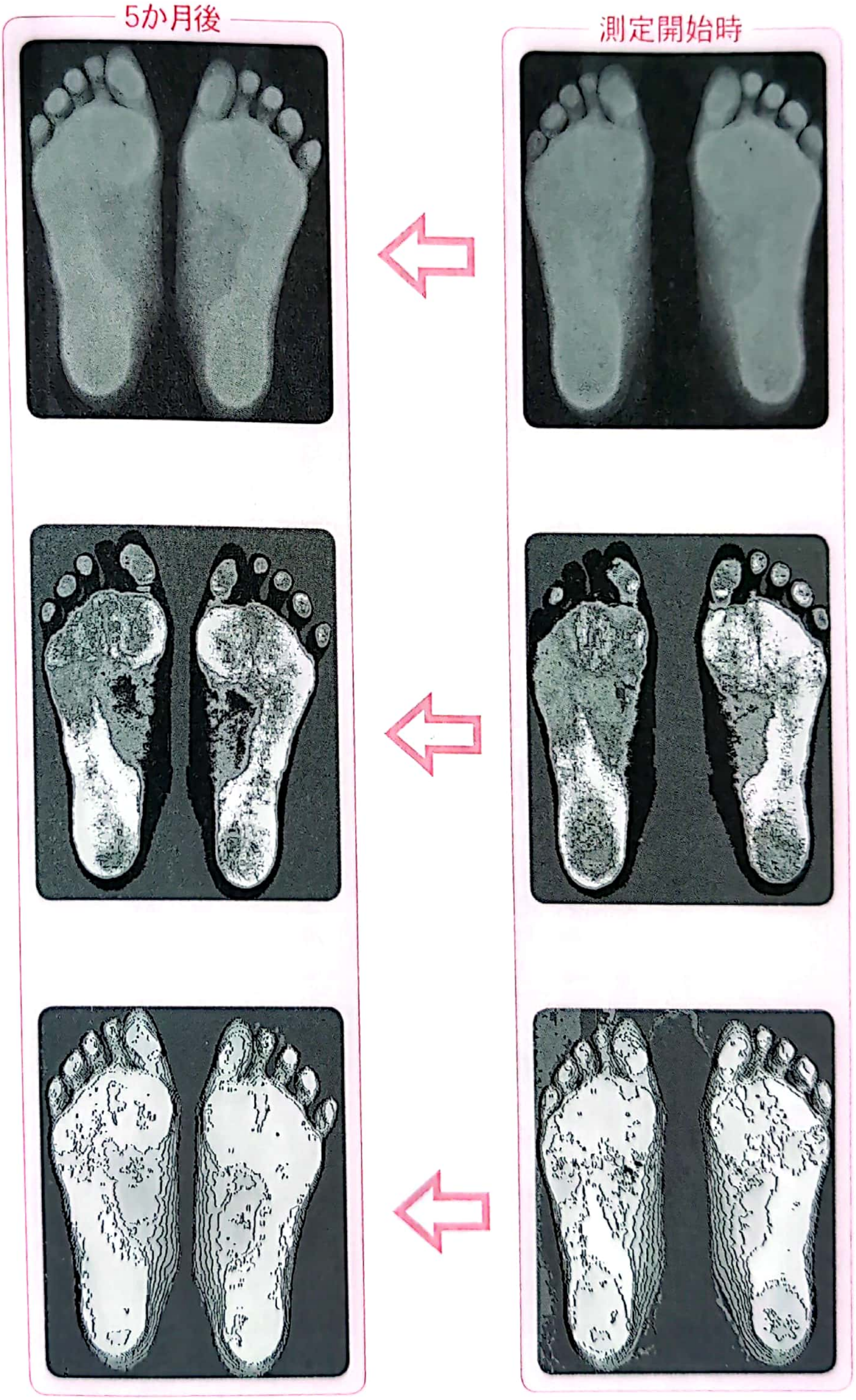
しかし、六か月後の一二月二〇日には、ほとんどの指が（まだ右足の小指の接地が弱いが）、

CamScannerでスキャン

〈例1〉50代の女性のフットプリント



〈例2〉17歳の女性のフットプリント



CamScannerでスキャン

床に着くようになっている。ひざの痛みがなくなり、階段も痛みを感じることなく上れるようになった。さらに、いまでは走れるようになったという。

これは、足の指が使えるようになったため、ひざの負担が減り、痛みがなくなったためと考えられる。

例2は（右ページ参照）、一七歳の女性の足である。足が疲れやすいといっていたので、フットプリントを撮ってみると、左の足の土踏まずがまったくなかった。いわゆる偏平足である。

彼女は、学校へ行くときも新・五本指靴下を履いていた。そして五か月後、撮影してみると、土踏まずができていた。本人も疲れにくくなり、楽になったといっている。

O脚、腰痛だけでなく潰瘍性大腸炎までもよくなった

「靴下を替えただけで体が変わるなんて……」

そう言って、眉につばをつける人も多いかもしれない。しかし、これは事実なのである。

では、逆に聞こう。あなたは「薬を飲んだだけで病気が治る」という事実には、疑問を感じないのだろうか。今井医師によれば、病気に絶対の治療法などないし、絶対に効かない治療法もないということだ。

世の中には複雑な研究をありがたがり、単純な方法を軽蔑するような人も多いが、単純な方法を実践して体によい効果が出るなら、それが最善の方法ではないかとわれわれは考えている。

実際に今井医師の患者さんや、周囲の人の勧めで新・五本指靴下を履いた方々には、さまざまな体の変化が表れている。

外反母趾やウオノメにはじまり、Ｏ脚、腰痛、股関節痛が軽快してきたという人がいることには、私もいまでは驚かなくなった。今井医師は、変形性股関節症や、リウマチの痛みが軽減したという症例も数多く経験している。

なかには、歩みがしっかりとしてきたパーキンソン病の方や、難病とされる潰瘍性大腸炎がよくなった方までいらっしゃる。

潰瘍性大腸炎の人は、職場の冷える環境のために、「あいうべ」体操ではやや限界が見られたそうだが、新・五本指靴下を履くようになり、冷えが取れたためによくなったのではないかと本人が語っておられる。

また、今井医師は以前は、ＡＫＡ博田法の指導医として腰痛、足のしびれなどの治療を行っていたが、ＡＫＡ博田法だけだと、いったん治っても再発してしまう患者さんや、もうひとつ効果が出ない患者さんもいたという。そういう人に新・五本指靴下を併用してもらうと、治療効果が目に見えてよくなったと聞いている。

CamScannerでスキャン

杖に頼っていた男性が、すたすたと歩き出した

私は、人の歩き方をチェックして矯正のアドバイスをすることも多い。講演会場にある程度のスペースがあれば、そこで歩いてもらって、よい歩行、悪い歩行のちがいを説明して差し上げる。

あるとき、履物が歩行に及ぼす影響をお話しした。むろん、実演をともなったレクチャーである。参加者の中から指名した人に会場内を歩いてもらった。

はじめは、そのときに履いている靴で歩いてもらい、つぎに私の推奨するシューズで歩いてもらう。目をつぶって歩いてもらうことも多い。すると、会場にいらっしゃる方は、すぐにちがいに気づく。

自分ではわからない程度にうつむいていたり、「がに股」や「内股」だったり、蛇行して歩いていたりする人は多い。しかし、足の安定度が高まるシューズを履くと、そうした歩みのブレが大幅に改善されるのだ。

ある講演の会場の中に、杖をついている初老の男性がいた。

杖に頼っているくらいだから、歩みはおぼつかない。しかし、私にはその杖が無用に思え

た。研究へ意欲を燃やすお父さんの姿が、それを助けることが、かえって自らの歩みを束ねていくことだったのだ。

それまで、彼女自身もどこかでシューズを履いて歩いていたのだろう。先ほどまでのおぼつかない歩みが嘘のようだ。すたすたと歩けてしまったのだ。

この経緯、ほかの参加者は驚いたが、これまでを見守っていたし、お願いした範囲を超えて会場を一周して歩いたものである。約十人研究の中で、この経緯に注目すべきである。

「お父さん、もう杖はいらないね。ここで捨てていきましょう」

と娘さんが言ったら、その男性は、瞬時で「歩いて」自分の杖を取り戻しに来られたのだった。

それにしても、世の中でいろいろとおこなわれている治療法には、まちがいが多く含まれている。

歩けなかったシューズを履かせて老人を歩けなくしたり、足を痛めなければ自力で歩ける人たちを、杖頼み、介助頼みにしたりしているケースは、われわれが想像する以上に世の中に埋もれているのではないだろうか。

そういう人たちにも、自分でまた歩けるのだということを理解し、人生に光を取り戻していただきたいのだ。

CamScannerでスキャン

ボク、力持ちになったよ！

ある知人から、息子の足を見てくれと言われた。幼稚園に入ったばかりの年頃だ。同じ年の子供たちと遊ぶ姿を見ていて、知人には、自分の子供が少しひ弱で、運動能力が劣っているように見えたらしい。

私は、年齢とおおよその体格・体形を聞いたうえで、十数種類の靴と、インソールの工具一式を用意して出向いた。

男の子がふだん履いていたのは、なめし革を使ったドイツ製の靴と、有名ブランドの子供用スニーカーだった。どちらも「ン万円」する高級品である。父親は子供の足には神経を配り、よい靴ならお金は惜しまなかった。

子供の履いていた二つの靴を見て、私は足を痛めるのも当然だと思った。そこで、知人に「これではよい靴とは言えませんね。酷なようですが、もはやクツではなくクズですよ」と言った。

「サイズは合っていないし、親指も小指も左右から締めつけられて、思いっきり走り回れるワケがない。すぐに捨てたほうがいい」

（えーっ、ドイツの靴だよ。それと、アメリカの高級スニーカーだよ！）

知人はそういう顔をした。それも当然だろう。ドイツの靴といえば選び抜かれた革で、熟練の職人が作り、しっくりフィットして履きやすい、というのが通り相場だ。

たしかに、ドイツ製の靴は「しっかりとした靴」である。どんな足の人にも合うように、サイズや形も豊富だ。けれども、歩くのがラクな靴であっても、それが同時に「足のためにいい靴」だとはかぎらない。

このあたりが微妙なところで、そのときの足に合わせることは、本来の足のためにならない。靴は、履き心地がいいだけではダメで、足が病んでいれば、毎日履くうちに少しずつでも矯正していくのがよい。

従来のコンフォートシューズには、そういうポリシーはないように思える。

知人の子供の靴に話を戻そう。

何時間かかけて、ともかく三足ぐらい、その子が履ける靴、足に合った靴が用意できた。子供用の新・五本指靴下の上に、用意した靴を履かせ、歩いてもらった。こんなとき、私も試験官の前の受験生みたいな気分になる。

はじめは板張りの広いリビングをゆっくり歩き回り、そのうち駆け出した。見ている両親はハラハラしながら見守っている。

すると子供が、部屋の隅のおもちゃ箱を持ち上げようとした。

CamScannerでスキャン

「危ないわよ！」と母親。いつもは持ち上げていなかったらしい。ところが、ヒョイと箱を持ち上げてしまった息子は、得意そうに笑いながら言ったのである。

「パパ、ボク力持ちになったよ！」

両親は、うれしそうに何度もうなずいている。足の矯正で、その子供は変わったのだ。明日からは、もっと遊びが楽しくなるだろう。

障害をもつ方も、靴と靴下に注目

私は障害をもつ人たちにも、靴を選び、インソールで調整し、新・五本指靴下を履いてもらっている。体が不自由ななかでも、とくに足や腰に障害を抱えている人たちだ。

彼らは、常に自分の足と向き合って暮らしているので、足の変化には敏感だ。たとえば、靴を履きやすいものに替え、新・五本指靴下を履いて歩き方に変化が表れると敏感に反応する。

少しでも歩行に変化が出て、うまく歩けるようになると、大喜びする。それは、とても正直な反応なのだ。

そういうときに変わるのは、足だけではない。よく笑うようになる。そして、性格まで変わるかのようだ。彼らは素直に表現するからだ。

CamScannerでスキャン

もちろん、健常者の場合も本質的には同じだ。反り指や屈み指を押して、「痛い、痛い！」と顔をしかめていた女性が、靴下を替えてみて指の状態がよくなると、「なんか気持ちいい」とニッコリ笑う。

そんなとき私は、「あなたは笑顔が、いちばんかわいい」と率直に言う。お世辞ではなく、ほんとうにそう思うからだ。

パラリンピックロンドン大会で金メダル！

パラリンピック北京大会の競泳種目に出場した河村有香選手は、腰に障害があり、車イスを使用している。歩いて移動する際には、上体が左右に揺れるのでたいへんだった。その河村選手がみらいクリニックを訪れたときに、私は新・五本指靴下を履いてもらった。

結果は予想以上のものだった。車イスの彼女にも、この靴下は変化をもたらし、大いに喜んでもらえたのだ。

靴下を履いて足指を矯正したことが、上体の安定につながったようだ。着用すると体の揺れが少なくなり、動作がスムーズになった。そのことが泳ぎにどう影響するかは水泳の専門知識がない私にはわからないが、陸上でのトレーニングは目に見えて取り組みやすくなったという。

CamScannerでスキャン

パラリンピックでの河村選手は残念ながら健闘及ばず、メダルには手が届かなかった。しかし、北京から帰って「楽しかったよ」と報告してくれたときの、彼女の笑顔はすばらしかった。そう。足元が変わるとともに、ふだんの立ち居振る舞いまで変わってきたのだ。笑顔でみんなに近づき、明るく話の輪に加わるようになった。いまの河村選手から、昔のややぶっきらぼうな彼女を思い出すことは難しい。

パラリンピック北京大会といえば、ゴールボールのチームも新・五本指靴下を採用してくれた。ゴールボールは、目隠しをした選手たちが鈴の入ったボールを転がし、相手方のゴールに入れて点数を競うスポーツだ。ボールの音を頼りにプレーするが、視覚に障害をもつ選手たちにとって、足から得る情報は、私たちが想像する以上に重要である。

ソックスの影響で足元が安定したことは、選手たちにとって精神的にも大きな支えになってくれたようだ。チームの関係者から、「とにかく笑い声が増えて、チーム全体が明るくなりました。チームワークもよくなりましたよ」と言っていただけたときは、私もとてもうれしくなった。

二〇一二年のロンドン大会の前には、小宮正江選手や浦田理恵選手がみらいクリニックを訪れ、新・五本指靴下を新調されていった。

そのせいかどうかわからないが、ロンドン大会では見事、金メダルを獲得された。

CamScannerでスキャン

一通の手紙

ある日、今井医師のもとに一通の手紙が届いた。

差出人は、長らくひざの痛みに悩んでいた女性だ。ところが、一年半ほど前、みらいクリニックで、新・五本指靴下を勧められ、劇的にひざ痛が回復したという経験の持ち主である。

「いつもお世話になっています。日曜日に不思議な出会いと嬉しいことがありましたのでペンをとりました」と、手紙は書き出している。

彼女の書いてきた〝出会い〟とは、いつも家の前を掃除しているとき、軽く挨拶を交わす程度の、六〇歳ぐらいの女性が話しかけてきたことだった。

ひざが腫(は)れ上がり、痛くて歩けないのだが、糖尿病なので医者が歩かなくてはいけないと言う。痛いのを我慢して、こうして散歩しているのだという。

足元を見ると、靴の上からでも、一目で外反母趾だとわかった。そこで、

「私も経験があるんです。応急処置として、いい靴下があるから履いてみてください」

年上の女性を自宅に上げて、アームテストなどで一通り説明をしたあと、新・五本指靴下を履いてもらった。そして、立ち上がるとき、「何かラクです」と言って、女性は帰っていった

CamScannerでスキャン

という。……それからちょうど一週間。

「日曜の九時すぎ、その方がお見えになりました。きれいにお化粧をされ、涙ぐんで『見てください。あれだけ治らなかったひざの腫れが半分に！（ひざの裏側の）しわまでできているでしょう！　魔法の靴下です！

　このままでは杖か車イスになる……、足が不自由だとみんなに迷惑をかけるから、それなら死んだほうがいいと思っていました。だからいつも仏様に〝足がよくなりますように……〟とお願いしていたんです』

と、涙を流しながら話してくださいました。なぜその方と靴下の話になったのか、よくわかりませんが、もしかしたらその方の仏様のお導きなのかな？　とも思ったりしました。思いがけずこんな私でもお役にたつことができ、嬉しかったです」

　この手紙を、差出人の了解のうえで今井医師が見せてくれた。

　もちろん、私もとてもうれしかった。とくに、その六〇歳ぐらいの女性が「きれいに化粧して」おられたというのがとてもうれしかった。

　足が、そして足指が元に戻れば、ひざもよくなり、健康になる。女性なら、お化粧をしようという気持ちにもなり、美しくもなる。

　そう。足はあらゆる意味で人生の土台なのだ。

さいごに――

病医院がなくて、みんなが幸せな世の中……。そういう社会を、みなさんはイメージできるでしょうか。

われわれは、それを究極の理想としています。実際、私、今井の当面の目標は、「一日も早い医師の廃業」です（笑）。その一つの「足がかり」が、本書で語ってきたような足への理解と、足指への正しいケアにあると考えています。

生きた人間の体は、足の先から頭のてっぺんまで、全体のバランスで機能しています。ですから、痛むところだけを診て治療しても、一時的にその痛みが緩和（かんわ）されるだけで、根治しないのです。足に注目すると、そのしくみがはっきりと見えてくるのではないでしょうか。

本来、病気を治すのは医師ではなく、自分自身であるべきです。病院はそのお手伝いや指導をする場所なのです。社会全体がそのように意識を変え、誰でも（たとえば家庭で）できる予防と治療の方法を本気で探っていけば、未来の医療はもっと明るくなるでしょう。

生きている人間の体は機械と同じではありません。生体のシステムを機械にたとえることは可能ですが、機械には、生きている体のような柔軟性はありません。

機械に油をさしたり、故障した部品を取り替えたりするような考え方ではなく、生きている

CamScannerでスキャン

佐藤文男(さとうふみお)
福岡県生まれ。月星化成、ニューバランスジャパンで、革靴からプロスポーツ選手の足まで、靴・足に関する様々な実例を学ぶ。商品開発をニューバランスのオフィシャルショップの立ち上げなど、多くの実績を残し、シューズ&フットケアアドバイザーとして独立。外資系婦人靴メーカーの日本導入コンサルティングや、「靴・足」への歴史を有する欧米を訪れ、医学的、人間工学的に独自の理論を体系化し、新たな本用靴下(コンフィートサポートソックス)の開発に至る。自身の体験から足の健康の重要性を訴え、各地で講演活動を精力的に行っている。

今井一彰(いまいかずあき)
鹿児島県生まれ。みらいクリニック(福岡市)院長。内科医。漢方治療、加圧トレーニング、フットケア、シューズケアなどを導入し、さまざまな病気を治療している。日本で唯一「靴下外来」を設置するなど、"体の治癒力"を高めて健康にする方法を追究。西洋医学でも東洋医学でもない"メイドインジャパン医療"のユニークな取り組みで知られる。著書に『正しく鼻呼吸すれば病気にならない』(小社刊)をはじめ多数。

イラスト図解版
「足の指」まっすぐ健康法

2013年1月20日 初版印刷
2013年2月5日 初版発行

著者――佐藤文男
今井一彰

企画・編集――株式会社夢の設計社
〒162-0801
東京都新宿区山吹町261
TEL(03)3267-7851(編集)

発行者――小野寺優
発行所――株式会社河出書房新社
〒151-0051
東京都渋谷区千駄ヶ谷2-32-2
TEL(03)3404-1201(営業)
http://www.kawade.co.jp/

デザイン――スタジオ・ファム
カバーイラスト――伯耆ユカ
本文イラスト――瀬川尚志
協力――トピアス
DTP――アルファヴィル
印刷・製本――中央精版印刷株式会社

Printed in Japan ISBN978-4-309-65191-1

落丁本・乱丁本はおとりかえいたします。
本書のコピー、スキャン、デジタル化等の無断複製は著作権法上での例外を除き禁じられています。本書を代行業者等の第三者に依頼してスキャンやデジタル化することは、いかなる場合も著作権法違反となります。

＊本書は、『足の指はまっすぐ健康法』(KAWADE夢新書)を加筆・再編集したものです。

CamScannerでスキャン